اطلاعات هفتگی

شماره ۳۲۱۷
چهارشنبه ۱۴ دی ۱۳۸۴
بها ۲۵۰۰ ریال

رفع مشکلی به نام زودرنجی

گزارشی از یک بیماری مرموز

سفر به شهر میوه‌های بهشتی

جهان در سال ۲۰۰۵

غذای مخصوص برای دانش‌آموزان

جیبتان را بگردید

به جستجو در دنیای اینترنت بپردازید زیرا که شبکه جهانی همیشه با شماست. با دست کردن در جیب فکری نو به ذهنتان می رسد چرا که امکاناتی چون اینترنت، پست الکترونیک، تماس تصویری و دوربین ۲ مگاپیکسلی در اختیار دارید. مدل جدید نوکیا N70، کامپیوتری است در جیب شما.

با مراجعه به سایت **www.nokiamena.com/n70** به خصوصیات شگفت انگیز جیبتان پی ببرید.

Nokia Nseries
See new. Hear new. Feel new.
دید نو ، صدای نو ، احساس نو.

XpressPrint XpressTransfer

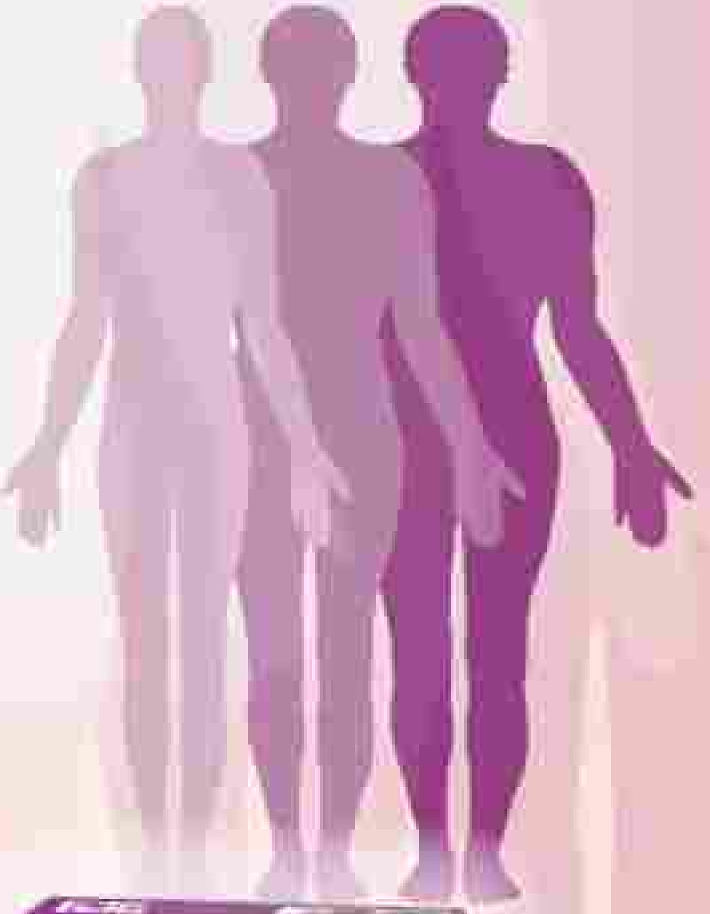
نوکیا
ارتباط مردمی

Copyright© Nokia 2005. Nokia and Nokia Connecting People are registered trademarks of Nokia Corporation.

صابون لاغری و مرطوب کننده اژه

EJE

Slimming &
Moisturizing
Soap



وجود اسید آلژینیک (ماده موثره لاغری برگرفته از جلبکهای دریایی) و روغن های گیاهی در این صابون، از یکطرف در پوست نفوذ کرده و از حفره های مولین پوست چرک و آلودگی را بیرون آورده و تمیز مینماید و از طرف دیگر چربیهای زیر پوست را از بدن خارج نموده و با تحریک متابولیسم در سیستم لنفاوی و بهبود جریان خون مویرگی به‌عنوان قابض عمل نموده و باعث لطافت پوست می‌گردد.

ویژگیها:

- کمک به دفع و حذف لایه های چربی زیر پوست
- مرطوب کننده و شفاف کننده پوست
- خاصیت نرم کنندگی بالا

EJE
اژه
صابون لاغری و مرطوب کننده

صنایع آرایشی بهداشتی اژه فام

Mohseni Sq., Buil. 47, Apt. 1, Tehran - Iran
Tel: 2274320, 2272005-2903197-8
Fax: 2903205
دفتر تهران: خیابان میرداماد، میدان مادر، ساختمان اداری ۴۷،
شماره ۱ - تلفن: ۸ – ۲۹۰۳۱۹۷ ، ۲۲۷۲۰۰۵ ، ۲۲۷۴۳۲۰
Http://www.ejefam.com فاکس: ۲۹۰۳۲۰۵

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب این شماره:

یادداشت هفته ---------------------------- ۴
تفسیر سیاسی ---------------------------- ۶
سه‌گانه -------------------------------- ۸
گزارش سفر به قونیه ------------------- ۱۰
خاطرات روانپزشک --------------------- ۱۲
داستان زندگی ------------------------- ۱۴
گزارش شهرستان - بردسکن ------------- ۱۶
گزارش رنگی -------------------------- ۱۸
مشاور خانواده ------------------------ ۲۰
خاطرات کلانتر ------------------------ ۲۲
درس زندگی --------------------------- ۲۴
پرسش و پاسخ ویژه -------------------- ۲۵
ماجراهای خواستگاری ------------------ ۲۶
در پیچ و خم دادگاه ------------------- ۲۷
گزارش از زندان ----------------------- ۲۸
پاورقی خارجی ------------------------- ۳۰
فرهنگ مردم --------------------------- ۳۲
یک دقیقه با دنیای علم ---------------- ۳۳
از گوشه و کنار جهان ------------------ ۳۴
خواندنیهای تاریخی -------------------- ۳۵
یک هفته حادثه ------------------------ ۳۷
مواظب بیماری مرموز باشید ------------ ۳۸
عکسها و حرفها ------------------------ ۴۰
نامه به سردبیر ------------------------ ۴۱
تماشاگه راز --------------------------- ۴۲
در قلمرو داستان ----------------------- ۴۴
معجزه طبیعت -------------------------- ۴۶
جدول --------------------------------- ۴۸
باهوش خود کلنجار بروید --------------- ۴۹
جنگ هنر ------------------------------ ۵۰
داستانهای آلفرد هیچکاک --------------- ۵۴
جهان هنر ----------------------------- ۵۶
ورزشی ------------------------------- ۵۸
هفته بعد شما -------------------------- ۶۲
اطلاعات مفتکی ------------------------ ۶۳
در حلقه رندان ------------------------- ۶۵
نقاشی‌های شما ------------------------- ۶۶

صاحب امتیاز
شرکت ایرانچاپ
(موسسه اطلاعات)
مدیر مسوول و سردبیر:
فتح‌الله جوادی

معاون سردبیر: سیداحمد شهابی
معاون فنی: محمود صفادار
ناظر چاپ: کریم ملکی
صفحه‌آرا: محمد جعفر صباغی خسروی
زهرا کوچکی
حروف‌نگار: اسماعیل غلامی

نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی - موسسه اطلاعات - اطلاعات هفتگی
کد پستی: ۱۵۴۹۹۵۱۱۹۹
تلفن: ۲۲۲۲۶۲۲۶ - ۲۹۹۹۳۴۰۴
نمابر (فاکس): ۲۲۲۷۱۸۱۳
تلفن آگهی‌های مجله اطلاعات هفتگی: ۲۲۲۲۳۵۰۷
چاپ از: ایرانچاپ
چاپخانه موسسه اطلاعات - تلفن: ۲۹۹۹۹

شماره ۳۲۱۷ - چهارشنبه ۱۴ دی ۱۳۸۴
۳ ذیحجه ۱۴۲۶ ۴ ژانویه ۲۰۰۶

■ هرگونه استفاده از مطالب مجله جهت فیلمنامه سینما، تلویزیون و تئاتر و یا چاپ در کتاب منوط به کسب اجازه کتبی است.
■ مقالات ارسالی پس داده نمی‌شود.
■ مجله در ویرایش مطالب آزاد است.

یادداشت هفته

محمدامین جوادی

مفهوم دیگر عدالت‌گستری

هفته گذشته بحثی در باره عدالت مطرح کردم که گفته‌ام شامل شقوق مختلفی است و مصادیق فراوانی دارد. یکی از مصادیق آن محل بحث این هفته است و انگیزه آن نامه یکی از خوانندگان که برایم نوشت: «همسایه ما یکی از اساتید دانشگاه است که تا چند سال پیش از حقوق و مزایایش می‌نالید و گلایه داشت، اما در طول سالهای اخیر و بخصوص در سال ۸۳ و ۸۴ حقوقشان طوری بالا رفته که درحال حاضر دو برابر من می‌گیرد. سال ۸۱ حقوق و مزایای من که یک کارمند عالیرتبه هستم از ایشان بیشتر بود اما حال حقوق نامبرده با مزایا به نزدیک یک و نیم میلیون تومان رسیده است و جمع حقوق و مزایا و اضافه کاری من در حدود ششصد هزار تومان است. می‌خواستم بپرسم که آیا فقط اساتید دانشگاه در این مملکت مشکلات اقتصادی داشته‌اند؟...»

پس اجازه بدهید به بهانه نامه این خواننده محترم بحث دیگری را در رابطه با نظام هماهنگ پرداخت مطرح کنم که نوعی بی‌عدالتی آشکار در همین دستگاه دولتی در پرداختها مشاهده می‌شود که ظاهراً هیچ راه چاره‌ای برایش متصور نیست. باید انصاف بدهیم که البته گناه آن متوجه دولت جدید هم نیست. از دوره دوم ریاست جمهوری آقای خاتمی با توجه به افزایش شدید هزینه‌های زندگی، یک زنگ خطر برای مسوولین به صدا درآمد که میزان حقوقهای پرداختی تناسبی با هزینه‌های زندگی ندارد و دولت باید کاری برای عائله خویش بکند. بحران فرار مغزها نیز بشدت بالا گرفت و ریشه آن نارضایتی دانشگاهیان تشخیص داده شد که به دلیل کم‌توجهی به حوزه‌های دانشگاهی زمینه‌های فرار مغزها فراهم آمده است و زندگی اساتید قابل مقایسه با زندگی بخشهای دیگر اجتماع نیست و آنها با حقوقهای دولتی نمی‌توانند زندگی متناسب با شاءن خود داشته باشند.

برای رفع این معضل دولت به این نتیجه رسید که باید حقوق اساتید دانشگاه افزایش یابد. اقدامات خوبی هم در این زمینه انجام داد، به‌طوری که در سالهای ۸۰ تا ۸۴ حقوق و مزایای دانشگاهیان و اعضای هیاءت علمی تا بیش از سه برابر افزایش یافت و به تناسب موقعیت و مسوولیت از یک میلیون و دویست هزار تومان تا دو میلیون تومان رسید. تنها دانشگاهیان نبودند که زندگیشان مورد توجه قرار گرفت. حقوق قضات نیز دستخوش تغییرات و دگرگونیهای اساسی شد. الان دیگر قضات حقوقهای سیصد هزار تومانی نمی‌گیرند و اکثراً درآمدشان بالای یک میلیون تومان در ماه است که با توجه به هزینه‌های زندگی چندان هم زیاد نیست، اما نکته اساسی اینجاست که آیا دولت وظیفه داشت که فقط مشکلات اساتید دانشگاه و قضات دادگستری و برخی ازمدیران دستگاههای اجرایی، وزرا، نمایندگان مجلس، معاونین وزیر و مسوولین در این حد را سامان دهد؟ شاید استدلال دولت و مجلس این بود که سامان درآمدی کارکنان دولت با توجه به جمعیت عظیمی که در خانواده دولت مشغول به کارند نیازمند بودجه‌هایی است که در توان دولت نیست و درآمدهای دولت چنین اجازه‌ای را نمی‌دهد، پس حال که نمی‌توان زندگی همه کارمندان را به سامانی رساند، لااقل بخشی از نخبگان جامعه سروسامان بگیرند، اما این استدلال دقیقاً برخلاف ایجاد عدالت اقتصادی و اجتماعی بوده و هست.

نکته دیگر اینکه این اقدام براساس یک برنامه‌ریزی قانونمند صورت نگرفت و قدرمسلم اگر بخواهیم حداقلی از عدالت را در نظام پرداختهای دولت اعمال کنیم، با این پیشینه و سابقه راه به جایی نخواهیم برد، چرا که اختلاف درآمدی دویست هزار تومان تا دو میلیون تومان برای جامعه‌ای که خواستار عدالت است قابل توجیه نیست. حتی در جوامع غربی نیز که از نظام بازار آزاد تبعیت می‌کنند در دستگاههای دولتی تنها گروه‌های معدودی هستند که حقوقهایی بشدت متمایز از بقیه کارمندان دریافت می‌کنند، یعنی اینطور نیست که حقوق کارمندان به فرض دو هزار دلار باشد و حقوق دولتی اساتید بیست هزار دلار، حتی در مورد قضات نیز چنین نیست. حقوق نمایندگان پارلمان نیز همین‌طور. تازه مالیات اخذ شده از حقوقهای بالا به‌طور تصاعدی افزایش می‌یابد به نحوی که در کشورهای حوزه اسکاندیناوی گاه افزایش حقوق در رده‌های بالا مشمول بیش از پنجاه درصد اخذ مالیات است.

این سازوکار برای برقراری حداقلی از عدالت در نظام پرداختهاست. مردم از تبعیض بشدت دلگیر می‌شوند و بیش از ضربه‌های اقتصادی، لطمات روحی و روانی می‌بینند. یک کارمند شریف در یک دستگاه اداری نیز خود را با کارمند دیگری در نهاد دیگری مقایسه می‌کند و از اینکه می‌بیند با حجم کار و مسوولیتی بیش از فرد دیگر درآمدی نصف او دارد، در درون با خود و جامعه و حکومت دچار مشکل می‌شود و از سلامت روانی مناسبی برخوردار نخواهد بود. در بحث انگیزه‌ها هم این عوامل بسیار مؤثرند. تردیدی نیست که باید به حقوق اساتید، قضات، مسوولان، مقامات، مدیران شرکتهای دولتی، کارکنان بلندپایه دستگاه دولت توجه می‌شد، اما غفلت از رده‌های پایینی مدیریتی و یا بی‌توجهی نسبت به حقوق بخش عظیم فرهنگی جامعه آسیب های کمی به دنبال ندارد. اگر می‌خواهیم عدالت برقرار کنیم باید همه انسانها به میزان کار و تلاش و مسوولیتی که دارند در هر نقطه و مکان و اداره و سازمانی از حقوق یکسانی برخوردار باشند و این رمز بقای یک مجموعه است. رفع تبعیض و نابرابری و بهره‌وری براساس میزان تلاش و مسوولیت‌شناسی و وظیفه‌مندی.

نمی‌دانم در بودجه سال آینده دولت چه راهکاری اندیشیده است. آیا همچنان می‌خواهد در درون مجموعه خود به عده‌ای حقوقهای دویست هزار تومانی بدهد و به عده‌ای دیگر حقوقهایی میلیونی؟ آیا همچنان در همین دستگاه دولتی و در نظام تامین اجتماعی عده‌ای باید با دریافتی دویست هزار تومانی بازنشسته شوند و عده دیگری حتی با مدرک تحصیلی و میزان مسوولیتی کمتر با حقوق ششصد هزار تومانی؟

حقوق شهروندان و طبقات ضعیف مانده این جامعه چه می‌شود؟

یادمان نرود کسی که یک میلیون تومان حقوق می‌گیرد به همین نسبت هم در افزایش حقوق سالانه افزایش به‌مراتب بیشتری از کارمند دیگری خواهد داشت که سیصد هزار تومان حقوق می‌گیرد و هر سال این فاصله در نظام اداری بیشتر و بیشتر خواهد شد. روندی که اگر دولت مدعی عدالت‌گستری است بشدت باید در برابر آن مقاومت کند.

■

یاد و یادواره

سالروز شهادت حضرت امام محمدباقر(ع)

حضرت امام محمدباقر(ع)، امام پنجم مسلمانان و شیعیان جهان در ۷ ذیحجه سال ۱۱۴ هجری قمری و در ۵۷ سالگی بدستور «هشام بن عبدالملک» خلیفه اموی مسموم و شهید شدند. آن حضرت با القاب متعددی مشهورند اما باقرالعلوم یا شکافنده دانش‌ها مشهورترین لقب ایشان است. دوران امامت امام باقر(ع) از یک‌سو با اوج ستم امویان و انتقال حکومت به عباسیان همزمان بود و از دیگر سو با عصر ترجمه و نشر اندیشه‌های منطقی، فلسفی و کلامی، بطوری که طیف مباحث اعتقادی و مبارزه فکری به خارج از مرزهای جغرافیایی نیز گسترش یافت. در دوران امامت امام باقر(ع) همچنین جعل حدیث و تحریف دین رواج یافته بود از این‌رو امام پنجم(ع) مراکزی برای حفظ و پایداری حقایق دین و گسترش علوم اسلامی ایجاد کردند و با تعلیم دانش‌پژوهان، علمای بسیاری برای تحقق این هدف تربیت کردند. از این‌رو حاکم ستمگر اموی این اقدامات را تحمل نکرد و امام باقر(ع) را به شهادت رساند.

بقیه در صفحه ۵۷

نامه‌های بدون واسطه

مشتریان هم مقصراند!

چندی پیش نامه‌ای را در مورد یک فروشنده و گرانفروشی فروشنده‌ها چاپ کردید که در آن فروشنده‌ها مقصر جلوه داده شده‌اند، اما اجازه بدهید که بگویم در گران شدن اجناس خود مشتریان بیشترین تقصیر را دارند. خود من فروشنده‌ام. قیمت واقعی جنسی را اعلام می‌کنم. مثلاً می‌گویم ۵۰۰ تومان، مشتری می‌آید و می‌گوید کمتر نمی‌شود؟ هرچه که قسم و آیه بخوری که این قیمت واقعی است تا تخفیف ندهیم نمی‌خرد. مشتری بعدی می‌آید می‌گویم ششصد تومان، باز هم می‌گوید نمی‌شود. نتیجه این می‌شود که هرچه ما قیمت بدهیم آنها می‌خواهند چانه بزنند. پس ما مجبور می‌شویم قیمت آن اجناس را گرانتر اعلام کنیم تا بعد از چانه زدن مشتری بتوانیم قیمت واقعی آن را بگیریم. ظاهراً گویا مشتریان از کاسب با انصاف خوششان نمی‌آید. در این میان آیا بهتر نیست که فرهنگ مشتریان را نیز اصلاح کنیم؟ و آیا نباید مشتریان مغازه‌دار با انصاف را محترم بشمارند؟

عبدالله الفتی - اسلام‌آباد غرب

لزوم برخورد قاطع پلیس

با افزایش اتومبیل‌ها و نیز جدید شدن آن که سرعتهای زیاد دارند، حوادث رانندگی نیز در جامعه بیشتر می‌شوند و فرهنگ صحیح رانندگی نیز در میان ما جا نیفتاده و برخورد قانونی لازم هم به عمل نمی‌آید و لذا کسی نیست که جلوی سرعتهای غیرمجاز و خطر مرگ برای مردم و اطفال بی‌گناه را بگیرد. لوایح قانونی با برخوردهای پلیسی و قضایی هم در این زمینه موثر نیست. اخیراً دو دختر دوقلو که تنها فرزندان یک خانواده بودند در داخل کوچه‌ای که حداکثر سرعت اتومبیل در آن باید ۲۰ کیلومتر باشد توسط راننده بی‌توجهی که با بالای ۸۰ کیلومتر سرعت در آنجا رانندگی می‌کرد، دچار حادثه می‌شوند و مظلومانه از بین می‌روند و راننده حتی یک شب هم بازداشت نمی‌شود، چراکه طرف بیمه بوده و می‌گفته که خسارت را باید از بیمه بگیرید. با این وضعیت چگونه می‌توان جلوی بی‌احتیاطی رانندگان را گرفت؟ خیلی که این خانواده داغدار بتوان به دادگستری رفت و آمد کنند و تیغشان ببرد، طرف را شش ماه روانه زندان می‌کنند و دیگر هیچ! آیا با توجه به افزایش اتومبیل‌ها و نیز حوادث رانندگی با این شیوه می‌توان جلوی هزاران حادثه و بیش از ۲۰ هزار کشته در سال را گرفت و یا از میزان حوادث کم کرد؟

عباس توکلی - قائم‌شهر

کشاورزان حمایت نمی‌شوند

فکر نمی‌کنم از قشر کشاورز مظلوم‌تر و مغبون‌تر قشری داشته باشیم، چراکه هیچ اهرم فشاری برای احقاق حق خود ندارند. اگر نکارد خرج خانواده و وام و سلف بانک لنگ می‌ماند و اگر بکارد در روز روشن به او اجحاف می‌شود. آیا آقایان مسوول در تهران نشسته می‌دانند که دانه روغنی «کولزا» در فصل سرد زمستان کشت می‌شود و دانه روغنی سویا در گرمترین فصل سال یعنی تابستان؟

در هر مورد به غیر از مشکل کم‌آبی با هزار پارتی بازی کیسه‌ای کود یا لیتری سم گیر می‌آورند تا محصولی تولید کنند، آنوقت درست در فصل برداشت واردات بی‌رویه محصول باعث می‌شود که این بندگان خدا خرج یومیه‌شان را هم نتوانند تامین کنند. همین حالا مرکبات باغداران روی درخت مانده و خریداری ندارد. چه کسی می‌تواند از کشاورزان حمایت کند؟ وقتی کشاورزی این همه بی‌پناه است می‌خواهید همه به تهران نیایند؟

محمدرضا شاهد - سورک

تلویزیون دانشگاه است

امام امت تلویزیون را دانشگاه نامیدند، اما آیا واقعاً تلویزیون به رسالت خودش عمل می‌کند؟ نقش تلویزیون در فرهنگ‌سازی چیست؟ در کدام سریال و فیلم به مردم درس زندگی داده می‌شود؟ آیا سریالهای ما رواج درستی و پاکی در جامعه هستند یا توجه به حقوق کارگران، اصلاح نظام اداری، رواج قانون‌مداری، قناعت و صرفه‌جویی در زندگی و امثال آنها. کدامیک از این رسالتها توسط تلویزیون انجام می‌شود؟ الان اکثر خانه‌ها تلویزیون دارند، اما این رسانه هیچ نقشی در فرهنگ‌سازی برای خودش قائل نیست و فقط شده است وسیله‌ای برای پر کردن اوقات فراغت. چه کسی باید فرهنگ تجارت، فرهنگ رانندگی، مناسبات اجتماعی، صداقت و درستکاری، تفاهم در روابط خانوادگی و مسائلی از این قبیل را به جامعه آموزش دهد؟

ذبیح‌الله بناگر - آمل

شخصیت در سایه کار

«شخصیت و سربلندی در سایه زحمت و کار به دست می‌آید و آنکه می‌خواهد در اجتماع مفید و محترم باشد باید کار کند، تنها با شرکت فعالانه در اجتماع و با تلاش و کوشش شخصیت واقعی هر کس شکل می‌گیرد و اثبات می‌شود.

جوانان باید بدانند بیکاری ضربه بزرگی به شخصیت و آبروی اجتماعی آنان می‌زند و کار و اشتغال، موقعیتی برتر همراه با احترام به آنان می‌بخشد و آنان را آزاد، بلندطبع، مستقل و سربلند بار می‌آورد. اسلام، اضافه بر اینکه کار را برای گذران زندگی و تامین معیشت لازم می‌داند به اثرات اخلاقی کار و نقش آن در ساختمان شخصیت مسلمان نیز توجه دارد.

چه گویاست این سخن، دست نیاز پیش کسان چون کنی دراز / پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش.

آری؛ بیکاری مورث نیازمندی و باعث چشم دوختن به دست دیگران است که خواری و سرشکستگی را به همراه دارد. اما کار عزت نفس می‌آورد.

حسن چراغیان - روستای کوشه، بردسکن

نامه به سردبیر

با سلامی گرم و صمیمی خدمت همه شما خوانندگان خوب و ارجمند مجله اطلاعات هفتگی، این هفته نظر به کثرت نامه‌های سردبیری بهتر دیدیم که مجال بیشتری را به نامه‌های شما عزیزان اختصاص دهیم، لذا بخشی از ستون نامه به سردبیر در این صفحه و قسمت اعظم آن در صفحه ۴۱ به اطلاع شما می‌رسد که امیدواریم بتواند به بخشی از انتظارات شما عزیزان پاسخ بدهد.

◇ ◇ ◇

◆ **غلامعلی صادقی لاریجانی - آمل**

از لطف شما همکار گرامی بسیار سپاسگزارم. نشریه امواج خزر به دستم رسید و از ابراز لطف شورای نویسندگان این نشریه با اطلاع شدم. متقابلاً سلام و عرض سپاس و تشکر بنده و سایر خدمتگزاران مؤسسه اطلاعات را به مسوولان آن جریده ابلاغ بفرمایید.

◆ **هانیه مهدیان - تهران**

از لطف شما متشکرم. اگر اشتباه نکنم درباره چاپ اسامی خداوند در نشریات از امام(رض) استفتا شد که آیا ما اسامی خداوند را کامل چاپ کنیم یا به جای آن نقطه بگذاریم و تا آنجایی که یادم می‌آید ایشان فرمودند چاپ کامل اسامی خداوند ایرادی ندارد منتها مومنین موظفند رعایت کنند که بدون وضو به آن دست نزنند. در مورد افزایش صفحه یادداشت هفته هم متاسفانه با نظر شما موافق نیستم. فکر می‌کنم اگر یادداشت طولانی‌تر از این شود از جاذبه‌اش می‌کاهد. سایر پیشنهادات شما را هم مورد توجه قرار دادم. ضمناً یکی از مقالات شما در همین صفحه به چاپ رسیده است. موفق باشید.

◆ **علی جدیدالاسلام - منصوره حاجیان - تهران**

برادر گرامی وقتی پاسخ جدول را برای من می‌فرستید، به جهت در نوبت ماندن نامه‌ها سر موقع در قرعه‌کشی داده نمی‌شود و لذا حق شما ضایع است. من نامه‌ها را به ترتیب نوبت باز می‌کنم اما نامه‌های مربوط به جدول در همان هفته باز می‌شود، لذا خواهشمندم پاسخ جدولها را برای همان بخش ارسال کنید. خدانگهدار.

بقیه در صفحه ۴۱

نخستین گام مرحله تکامل خودشناسی است •حضرت امیر(ع)

جهان در سال ۲۰۰۵

حسن فتحی

سال جدید میلادی از راه فرا رسیده و مسیحیان جهان با جشن گرفتن سالروز میلاد حضرت مسیح(ع) پیامبر صلح و دوستی، سال جدیدی را آغاز کردند.

سال ۲۰۰۶ میلادی درحالی آغاز می‌شود که اوضاع در نیمه دوم اولین دهه از قرن جدید چندان آرام نبوده و جنگ و درگیری مانع صلح و آشتی ملت‌ها شده است.

همه ساله به مناسبت سال نو از سوی پاپ رهبر کاتولیک‌های جهان و دیگر مقامات سیاسی و مذهبی در اقصی نقاط این کره خاکی پیام‌هایی خطاب به ملت‌ها انتشار می‌یابد که تقریباً تمامی آنها حاوی آرزوی صلح و آرامش برای ملت‌ها و جهانیان هستند، اما این پیام‌ها تاثیر چندانی در تصمیم‌گیری‌ها و دیدگاههای سران حکومت‌ها نداشته و آنها آنگونه که مایل هستند به رتق و فتق امور می‌پردازند. به همین دلیل هر سالی که می‌گذرد ملت‌ها و جهانیان از صلح و دوستی دورتر می‌شوند و سایه شوم جنگ و درگیری بر جهان گسترده‌تر می‌گردد.

در طول این سالها بشریت آنقدر پیام‌های صلح و دوستی شنیده و یا دریافت کرده که حساسیت خود را نسبت به این واژه‌ها از دست داده است به‌گونه‌ای که این پیام‌ها به واژه‌های بی‌خاصیتی تبدیل شده‌اند که به هیچ‌وجه گیرایی نداشته و قادر به تاثیرگذاری بر روی ملت‌ها و دولت‌ها نیستند.

یکی از دلایل پیدایش این وضعیت در جهان بی‌اعتمادی ملت‌ها و دولت‌ها نسبت به یکدیگر و برخوردهای تبعیض‌آمیز در معادلات بین ملل و دولت‌هاست. رشد نابرابری به تقویت ناآرامی‌ها منجر شده و سبب از بین رفتن دوستی‌ها و تفاهم می‌گردد.

همه ساله با فرارسیدن سال نو میلادی نگاهی اجمالی به تحولات جهان در سال قبل انداخته و سعی می‌کنیم به ترسیم رویدادها و روند تحولات بپردازیم. ولی از آنجا که با محدودیت صفحات مواجه هستیم قادر به بررسی همه جانبه و زیربنایی تمامی رویدادها و تحولات نیستیم به همین دلیل ناگزیر تحولات شاخص و تاثیرگذار را نقد می‌کنیم.

اوضاع عراق

در چند سال گذشته تحولات عراق و افغانستان و اصولاً خاورمیانه بر روند مسایل جهان تاثیر گذارده و افکار عمومی را به خود جلب کرده است.

عراق بیش از یک دهه است که به دلیل اوضاع حاکم بر آن مساله ساز بوده که در این میان سالها صحنه‌گردان اصلی در این کشور حزب حاکم بعث و صدام بوده و پس از آن آمریکا و متحدانش به قدرت برتر تبدیل شده‌اند. رژیم بعث خصوصاً در دوران صدام رابطه‌ای دوگانه با غرب خصوصاً آمریکا داشته است، به‌گونه‌ای که می‌توان این رابطه را متضاد تلقی کرد زیرا در یک مقطع زمانی برای مهار ایران به متحد آمریکا تبدیل شده و از طریق کشورهای عرب حاشیه جنوبی خلیج فارس حمایت می‌شد اما با حمله به کویت و اشغال این امیرنشین شرایط تغییر کرده و به دشمن غرب تبدیل شد که در این ارتباط شاهد حمله آمریکا و متحدانش به عراق و آزادسازی کویت بودیم.

آمریکا از زمان بوش پدر درصدد ساقط کردن صدام بود ولی شرایط برای این اقدام مهیا نبوده و گزینه مناسبی هم وجود نداشت عاقبت درحالی که بعضی از دوستان آمریکا از همراهی با واشنگتن خودداری کرده و سازمان ملل نیز تمایل چندانی به اقدامات نظامی کاخ سفید نداشت این حمله صورت گرفت که با پیروزی و موفقیت اولیه آمریکا و دوستانش همراه بود. اما مشکل زمانی حاد شد که مردم این کشور در راستای احیای خواسته‌های قومی، مسلکی و گروهی شرایط را بحرانی کرد.

آمریکا با توجه به تجربه افغانستان امیدوار بود که در عراق نیز به موفقیت قابل توجهی برسد اما موقعیت استراتژیک عراق همراه با مسائل قومی و مسلکی در این کشور و عدم شناختش از جامعه عراق باعث شد اوضاع مطابق میل آمریکا پیش نرود. در این ارتباط افزون‌طلبی بعضی از جناح‌ها و گروهها نیز تحریک دیگران را درپی داشته و زمینه را برای دخالت‌ها و ادامه درگیری‌ها مساعد کرد که در این ارتباط می‌توان به اعتراضات کشورهای عرب همسایه عراق به اقدامات بعضی گروههای شیعی و یا نارضایتی ترکیه از وضعیت کردهای عراقی و درنهایت دخالت سوریه و فعالیت‌های تروریستی زرقاوی و القاعده در این کشور اشاره کرد.

تمامی این عوامل دست به دست هم دادند تا بازسازی و نوسازی سیاسی و اقتصادی عراق را با تاخیر مواجه سازند تا مخالفت و اعتراضات اهل سنت را فراگیرتر نمایند. به همین دلیل در انتخابات و نظرخواهی‌ها حضور اهل سنت کمرنگ شده و یا با اعتراض و مخالفت همراه بود که شاخص‌ترین آن را در همه‌پرسی پیش‌نویس قانون اساسی شاهد بودیم.

جبهه ائتلاف یکپارچه که به رهبری جعفری قدرت را در دست داشت و یا برخی جناح‌های وابسته به آنها دست به اقداماتی زدند که علاوه بر جدایی بعضی افراد و گروهها، حمایت آیت‌الله سیستانی را نیز از دست دادند به همین دلیل در انتخابات پارلمانی، جبهه مخالف که شیعیان سکولار را شامل می‌شد تحرکات خود را افزایش داد. اما سرانجام گروههای وابسته به حکیم به موفقیت چشمگیری دست یافتند.

در کنار اقدامات تروریستی، دخالت بیگانگان در امور داخلی عراق، تلاش برای استقرار نهادهای مدنی و برقراری صلح و آرامش، باید به آغاز محاکمه صدام و اعضای شاخص حزب بعث عراق اشاره کرد. دادگاه محاکمه صدام حسین و بعثی‌ها درحقیقت به صحنه تقابل و رجزخوانی او تبدیل شده و او در نظر داشت چنین وانمود کند که خللی در جایگاهش به عنوان رهبر عراق به وجود نیامده است.

عراق را باید صحنه تقابل و رویارویی حامیان و طرفداران دموکراسی و مخالفین آن دانست که این تعارض و تقابل به صورت‌های مختلف چهره خود را آشکار ساخته و بیم آن می‌رود که دامنه آن به کشورهای دیگر نیز کشیده شده و این کشورها را هم ناامن سازد.

افغانستان

عراق و افغانستان که در شرق و غرب ایران قرار دارند دو کشوری هستند که با دخالت آمریکا دچار تغییر و تحول شده و حکومت‌های قبلی آنها ساقط گردید.

برخلاف عراق، اوضاع در افغانستان روبراه‌تر است و تروریست‌ها و مخالفین از قدرت چندانی برخوردار نیستند. اگرچه هرازچندگاهی دست به اقدامات تروریستی زده و یا به تهدید مردم می‌پردازند اما روند امور در این کشور در راستای استقرار نظم و آرامش مثبت‌تر است.

آخرین تحولی را که در روزهای پایانی سال ۲۰۰۵ در افغانستان شاهد بودیم گشایش پارلمان بود که می‌توان آن را آخرین قطعه پازل در این کشور دانست که تکمیل شد. زیرا قبل از آن قانون اساسی تصویب و به تایید مردم رسیده و رئیس جمهوری نیز انتخاب شده بود.

با استقرار پارلمان، نظام قانون‌گزاری هم در این کشور تکمیل شده و تحولات افغانستان کامل شد.

افغانستان با وجود اینکه دارای پارلمان، دولت و قانون اساسی شده اما با دو مشکل اساسی مواجه است که همین مشکلات موجب گردیده نیروهای خارجی هنوز هم در آن حضور داشته باشند. مشکلات موجود افغانستان را باید اقدامات تروریستی بقایای طالبان و القاعده و حضور جنگ‌سالاران در گوشه و کنار این کشور دانست. اگرچه عوامل طالبان و القاعده حضور چندانی در جامعه ندارند ولی گهگاهی با اقدامات تروریستی سعی می‌کنند اوضاع را آشفته سازند. اما اقدامات آنها تاثیرگذار نبوده و نمی‌تواند روند تحولات این کشور را دگرگون سازد.

مشکل دوم که حضور جنگ‌سالاران است با خلع سلاح عمومی می‌تواند برطرف شود. این عده که در برخی ایالات کنترل اوضاع را در دست دارند می‌توانند نفوذ و حضور دولت را تحت تاثیر قرار دهند.

اما با وجود این مشکلات، افغانستان توانسته گامهای اساسی به سوی صلح و آرامش بردارد. اگر اقتصاد این کشور در مسیر واقعی قرار بگیرد و بازسازی کامل شود می‌توان امیدوار بود که افغانستان

☑ فرانسویان به قانون اساسی اروپا رأی منفی دادند

☑ارتش سوریه پس از دهها سال ناگزیر به ترک لبنان شد

☑تروریست ها با انفجار ۴ بمب همزمان در لندن جان دهها نفر را گرفتند

☑با مرگ پاپ ژان پل دوم، یک پاپ آلمانی قدرت را در واتیکان در دست گرفت

کسیکه نتواند راز خود را بپوشاند، در نهفتن راز دیگران ناتوانتر است. • حضرت امیر(ع)

دوران پرباری را آغاز خواهد کرد. زیرا از سال ۱۹۷۳ که رژیم پادشاهی **محمدظاهرشاه** سرنگون شده تا این مقطع افغانستان شاهد درگیری‌ها، تجاوزات، اختلافات داخلی و خونریزی‌هایی بوده که حیات مردم این کشور را دچار مشکل ساخته است.

فلسطین

مشخص بود که با روی کار آمدن **محمود عباس (ابومازن)** در فلسطین که پس از مرگ **یاسر عرفات** رهبر این کشور صورت گرفت شرایط جدیدی حاکم شده و زمینه مساعدی برای ازسرگیری مذاکرات صلح با اسرائیل فراهم خواهد گردید.

سیاست ابومازن در فلسطین که با تایید اسرائیل و آمریکا همراه بود، بها دادن به انتفاضه سیاسی به جای انتفاضه نظامی و اقدامات تندروانه برخی از گروههای فلسطینی نظیر حماس و جهاد اسلامی بود. در همین راستا تلاش هایی صورت گرفت تا این گروهها برای پایان دادن به اقدامات ایذایی و بمب گذاری‌ها با دولت فلسطین همراه شده و درحقیقت تن به آتش‌بس بدهند. هرچند آتش‌بس چندین بار شکسته شد ولی درنهایت آرامش نسبی در این سرزمین برقرار شد که اسرائیل را نیز برای دست زدن به اقدامات صلح‌آمیز تشویق کرد.

در همین راستا آریل شارون نخست وزیر اسرائیل دستور عقب‌نشینی از نوار غزه را صادر کرده و این منطقه را دراختیار فلسطینی‌ها قرار داد. آنچه در غزه روی داد در تاریخ معاصر اسرائیل و فلسطین بی‌سابقه است و نشان از عقب‌نشینی اجباری اسرائیل دارد. در صورتی که روند صلح و آشتی ادامه یابد انتظار می‌رود اسرائیل مجبور به دادن امتیازات بیشتری به فلسطینی‌ها باشد.

در شرایطی که شارون کنترل غزه را به فلسطینی‌ها داده و گروه‌های فلسطینی نیز تن به آتش‌بس داده بودند اوضاع در حزب حاکم لیکود که یک حزب راستگراست علیه شارون بحرانی شده و او دست به دو اقدام زد. **اقدام اول** او، انحلال پارلمان و سوق دادن اسرائیل به سوی برگزاری انتخابات زودرس بود. درحالی که در حزب کارگر که رقیب لیکود بوده ولی در ماههای اخیر تن به ائتلاف با این حزب داده بود نیز قدرت به مخالفین **شیمون پرز** رسید که مخالف ائتلاف با لیکود بود. به این ترتیب دولت شارون در سراشیبی سقوط قرار گرفت.

ولی **اقدام دوم** شارون به مراتب مهمتر از اولی بود زیرا او که حزب لیکود را بنا گذارده و آن را تاسیس کرده بود به دلیل تشدید مخالفت‌ها در این حزب با اقداماتش به یکباره اعلام کرد که از لیکود خارج می‌شود. خروج شارون از لیکود و گرایش او به صلح با فلسطینی‌ها و تشکیل حزبی که در این راستا قدم بردارد همراه با جذب شیمون پرز به منزله زلزله سیاسی در اسرائیل تلقی شد به همین دلیل انتظار می‌رود در انتخابات زودرس حزب جدید شارون و پرز به پیروزی رسیده و اکثریت پارلمانی را بدست بیاورند. آنچه در میان فلسطینی‌ها و اسرائیل چشمگیر است و توانسته روابط آنها را تقویت کند گرایش دو طرف به صلح است ولی در این میان هنوز هم افراد و جناح‌های افراطی وجود دارند که مخالف آشتی می‌باشند. از جمله آنها یهودیان افراطی هستند که در زمان خروج اسرائیل از نوار غزه به مقاومت پرداختند که با دخالت ارتش مواجه شدند. که همین مساله می‌تواند به پایان آتش‌بس و ازسرگیری درگیری‌ها منجر شود.

تروریسم

تروریسم لجام گسیخته‌ای که تحت نام اسلام از چند سال قبل آغاز شده در سال ۲۰۰۵ نیز جان عده‌ای از مردم بی‌گناه و غیرنظامی را گرفت. اگرچه در این سال تعدادی از کشورها از جمله اندونزی، افغانستان، عراق، ترکیه، عربستان و مصر شاهد انفجارهایی بودیم اما آنچه بیش از همه افکار عمومی را به خود جلب کرد انفجارهایی بود که در لندن در آستانه اجلاس گروه ۸ روی داد.

در لندن ۴ انفجار همزمان به مرگ ۵۰ نفر و مجروح شدن ۷۰۰ نفر انجامید و نشان داد که تروریست ها فقط درصدد ایجاد رعب و وحشت هستند ولی آنچه در این میان اهمیت دارد، بهره‌گیری از عنوان اسلام برای پیشبرد اهدافشان است. درحالی که اسلام مخالف خشونت و تروریسم بوده و همواره مردم را به صلح و دوستی دعوت کرده است.

از روزی که در ۱۱ سپتامبر حوادث واشنگتن و نیویورک روی داد و القاعده مسوولیت این اقدامات را برعهده گرفت دور جدیدی از تروریسم در جهان را شاهد بودیم که بسیار کور و بی‌هدف بود. این تروریسم مرز و حدی نمی‌شناسد و آن‌گونه که مایل است فعالیت می‌کند. به همین دلیل معمولاً پس از هر اقدامی مسلمانان در کشورهای مختلف که در اقلیت قرار دارند تحت فشار قرار می‌گیرند. درحالی که اگر تروریست‌ها مسلمان بوده و طرفدار اسلام، به خود اجازه نمی‌دادند دست به اقداماتی بزنند که برای دیگر مسلمانان مشکل ساز باشد. دامنه تروریسمی که القاعده در رأس آن قرار دارد از آمریکا به روسیه کشیده شده و همواره جهانیان در انتظار وقوع چنین اقداماتی هستند.

music
CHATELET

جنگ بین تروریست ها و نیروهای امنیتی در اقصی نقاط جهان ادامه دارد ولی در این میان بعضی کشورها و سازمانها وجود دارند که به صورت‌های پنهان و آشکار از این اقدامات حمایت کرده و آنها را تغذیه می‌کنند که این مساله در گزارش سازمان ملل درباره تروریسم نیز گنجانیده شده است.

مرگ پاپ لهستانی

پاپ ژان پل دوم رهبر کاتولیک‌های جهان که در سالهای اخیر به دلیل بیماری در وضعیت جسمانی چندان مساعدی قرار نداشت درگذشت و جای خود را به یک پاپ آلمانی داد. در سالهای اخیر پاپ‌هایی قدرت را در واتیکان در دست گرفته‌اند که ایتالیایی نیستند به‌گونه‌ای که می‌توان ادعا کرد پاپ‌های غیرایتالیایی بر جهان کاتولیک سایه انداخته و توانسته‌اند ایتالیایی‌ها را کنار بزنند.

پاپ پل دوم که در دوران جنگ سرد و در شرایطی که اوضاع در لهستان میان کمونیست‌ها و مردم بحرانی بود به این مقام برگزیده شده و توانست نقش به سزایی در موفقیت‌های جهان کاتولیک در این سالها ایفا کند. انتخاب او را در همان زمان یک اقدام سیاسی دانستند که پاپی از یک کشور کمونیست قدم به واتیکان می‌گذارد.

یکی از ویژگی‌های **پاپ ژان پل دوم** سفرهای بسیاری بود که او به کشورهای مختلف جهان کرد. این ویژگی سبب گردیده بود تا از او به عنوان یک پاپ جهانگرد یاد برده شود.

در سال‌های آخر حیات او با توجه به بیماریش این زمزمه قوت گرفته بود که جانشینانی برای پاپ انتخاب شود ولی با این مساله مخالفت شد و کلیسای کاتولیک صراحتاً اعلام کرد تا زمانی که پاپ در قید حیات است، نمی‌توان او را برکنار کرد به همین دلیل جهان کاتولیک تا مرگ او صبر کرد و پس از آن نیز قدرت را به یک پاپ آلمانی سپرد.

انقلاب‌های رنگین

آسیای میانه و جمهوری‌های شوروی پیشین با تشدید دموکراسی‌خواهی مردم مواجه بود. اگرچه این خواسته‌ها به غربی‌ها و تحریکات آنها نسبت داده

بقیه در صفحه ۴۷

سه گانه

کیان فولادی

پایان جشنواره بانکها

■ تا چند سال دیگر، مردم نمی‌توانند به بانکهای ایرانی به چشم منابع درآمدی آسان و مطمئن نگاه کنند

چند هفته‌ای است که بانکها و مؤسسات مالی و اعتباری دست از سر تبلیغات تلویزیونی برداشته‌اند و برخلاف ماههای گذشته که یکی پس از دیگری در صفحات روزنامه‌ها و جعبه‌های تلویزیون می‌آمدند و از جوایز بزرگشان با مردم می‌گفتند، دیگر در هیچ رسانه‌ای، حتی اگر بخواهید هم اثری از آن جوایز بزرگ و وسوسه‌کننده نخواهید یافت و به این ترتیب آنها که کم‌کم عادت کرده بودند، از بانکی به بانک دیگر بروند و پس از شرکت در یک مسابقه حسابهای قرض‌الحسنه، بلافاصله در مسابقه حسابهای بانک بعدی شرکت کنند، معطل مانده‌اند که مگر اتفاقی افتاده که از آن هزاران جایزه بزرگ و دیدنی خبری نیست؟ البته اگر به شعبه بانکی مراجعه کنید و چنین سوالی بپرسید، کارمند بانک قطعاً اظهار بی‌اطلاعی خواهد کرد و اینکه منتظر باشید تا شاید در ماههای آینده قرعه‌کشی مرحله بعد اجرا شود. ولی غیر از کارمند شعبه بانک اگر از کسانی که از اتفاقات درون بانکها خبرهای بیشتری دارند، سوال کنید به شما خواهند گفت که ظاهراً پس از اینکه در چند هفته گذشته مدیران عامل بسیاری از بانکهای دولتی تغییر کرده‌اند، جلسه‌ای میان آنها برگزار شده و طی یک توافق شفاهی، مدیران عامل بانکها پذیرفته‌اند که از این پس اگر بانکی قصد برگزاری قرعه‌کشی برای حسابهای قرض‌الحسنه خود را داشت، بزرگترین و بهترین جایزه‌ای که در این قرعه‌کشی به برندگان می‌دهد ارزشی بیش از بیست و پنج میلیون تومان نداشته باشد. هدف از این تصمیم هم کم کردن هزینه‌های بانکها برای رقابت با یکدیگر بوده است، چرا که طی چند سال اخیر، هر بانک سعی می‌کرد در قرعه‌کشی حسابهای خود جایزه‌ای باورنکردنی و حتماً بزرگتر از آنچه تا آن زمان به عنوان جایزه از سوی بانکها تعیین شده بود، تدارک ببیند تا مشتریان بیشتری را به سمت شعبه‌های بانک خود بکشاند. از سوی دیگر با توصیه‌ای که دولت محترم به بانکهای دولتی کرده، قرار بر این شده که تا پایان برنامه چهار ساله توسعه، یعنی تا ۳ سال دیگر، مقدار سودی که بانکها به سپرده‌های مردم می‌دهند نیز به حداکثر ۹ درصد در سال کاهش یابد، درحالی که این روزها اگر حساب پس‌اندازی پنج ساله در یکی از بانکهای معروف باز کنید تا حدود ۲۳ درصد در سال، سود به اندوخته شما اضافه خواهد شد. آن جایزه‌های بزرگ که گاه تا یکصد میلیون تومان می‌رسید و این سودهای فراوان، باعث شده بود تا آنها که سرمایه‌ای در دست دارند، بجای آنکه راهی برای به‌کار انداختن آن و ایجاد تجارت یا صنعتی بیابند، بلافاصله نشانی یک شعبه بانک را پیدا می‌کردند و یا در حسابهای قرض‌الحسنه در انتظار جوایز یکصد میلیونی می‌نشستند و یا در حسابهای پس‌انداز، منتظر گرفتن سودهای ۲۳ درصدی می‌ماندند و به این ترتیب بخش خصوصی کمتر علاقه‌ای به فعالیتهای مستقیم اقتصادی و ایجاد ثروت و اشتغال پیدا می‌کرد. اما تا چند سال دیگر به احتمال فراوان نه از آن قرعه‌کشیهای به‌یادماندنی خبری هست و نه از سودهای سپرده آنچنانی و کسانی که سرمایه ای دراختیار دارند، باید کم‌کم بدانند که دیگر نخواهند توانست به بانکها و خدمات آنها به چشم یک منبع درآمد خوب نگاه کنند، بلکه باید «شرم و حیا» یا «تنبلی»! را کنار بگذارند و خودشان وارد بازار شوند، تجارتی پیشه کنند، کارگاه تولیدی راه بیاندازند یا شاید اگر دولت جلوی برخی دلالیها را نگیرد، وارد بازار طلا و سکه و ارز و موبایل و... شوند، تا بتوانند سرمایه‌ای را که دراختیار دارند حفظ کنند یا بتوانند از آنچه دارند درآمد بیشتری کسب کنند و نگران تورم و کاهش ارزش داراییهاشان نباشند.

تجربه از شما، مدرک از ما

یک دانشگاه ساختگی به نام هاوایی مدتی پیش آگهیهایی منتشر کرد و به عده بسیاری در ازای گرفتن مبالغی هنگفت مدارک تحصیلی از لیسانس تا دکتری اعطا کرد و بعد هم آنها که این مدارک را گرفتند، در ادارات مشغول به کار شدند و سرانجام پس از شکایت وزارت علوم این هفته اولین جلسه دادگاه دانشگاه هاوایی و موسسان آن در ایران برگزار می‌شود و آنها هم که مدارک این دانشگاه را دراختیار دارند شرایط نامعلوم و مبهمی پیدا کرده‌اند، اما هنوز حکم متهم قبلی چنین پرونده‌هایی صادر نشده است که چند روز قبل آگهی جالبی در چند نشریه سراسری به چاپ رسید. در آگهی آمده بود که موسسه‌ای آموزشی با معادل‌سازی تجربیات و سوابق کاری اشخاص، به آنها مدارک تحصیلی اعطا می‌کند! به این ترتیب کافی است چند سالی در اداره و سازمانی پستی و مقامی داشته باشید تا این موسسه با گرفتن مبلغی پول، معادل دانشگاهی آن را هم به شما اعطا کند تا دیگر هیچ مشکلی نداشته باشید. ظاهراً وزارت محترم علوم اندک اندک باید به فکر تاسیس مرکزی برای ردیابی و انهدام مراکز جعلی آموزشی که راه ساده‌ای برای کلاهبرداری پیدا کرده‌اند باشد.

■ ظاهراً پرونده مدارک تحصیلی جعلی تا مدتها در ایران باز خواهد ماند

دادستان وارد می‌شود

در نظامهای قضایی و دادرسی بسیاری از کشورهای جهان، مقام یا پستی وجود دارد به نام دادستان و همانگونه که از نامش پیداست، کارش گرفتن داد ستمدیده از ستمکار است. کسی که برای مدتی در قوانین ایران، از او به نام «مدعی‌العموم» یاد می‌شد چرا که کارش این بود که از طرف عموم مردم، علیه کسانی که به منافع و حقوق آنها ستمی روا داشته شده نزد قضات دعوایی مطرح کند و حق آنها را به ایشان بازگرداند. اما ارتباط این حرفه و جایگاه با پرونده‌های طرح شده در دادگستری، چنان بوده است که شاید بخش بزرگی از مردم، امروز با شنیدن نام دادستان تنها به یاد کسانی می‌افتند که پس از طرح شکایتی در دادگاه یا پس از بروز اختلافی میان چند نفر، در آن دعوی وارد می‌شوند و سعی می‌کنند تا روال دادرسی و رسیدگی قضایی به چنین پرونده‌هایی با سرعت و دقت بیشتری به پیش رود. درحالی که دادستان، همانطور که گفته شد، این اختیار را دارد که هرجا حقوق مردم را در معرض خطر احساس کرد، مستقیماً دخالت کند و علیه کسانی که قصد تعرض به آن را دارند، در مراجع قضایی شکایت کند. مانند کاری که دادستان کل کشور، چند روز قبل انجام داد و به مسوولان و مراجع مرتبط با آلودگی هوای تهران هشدار داد. البته این اقدام دادستان کل کشور، فعلاً در حد یک هشدار شفاهی بیشتر نبود، اما می‌توان امیدوار بود که این هشدار شفاهی می‌تواند مقدمه‌ای باشد برای چندین احضار کتبی و درنهایت طرح شکایت قضایی در دادگاه. آنهم برعلیه کسانی که به اعتبار مقام و پستی که دراختیار دارند، می‌توانسته‌اند برای بهبود شرایط خطرناک هوای آلوده تهران چاره بیاندیشند اما چنین نکردند و نتیجه تمام هیاهوها و اعتراضات آن بود که خودروهای شخصی، آنهم تنها در محدوده‌ای از شهر تهران و آنهم برای سه روز از هفته و در ساعاتی از شبانه‌روز، حق عبور نداشته باشند کافی است. اما به نظر می‌رسد، تمام اهمال کاریها و کم‌کاریهای کسانی که می‌توانستند کاری کنند و نکردند را، دادستان با ابزاری که دراختیار دارد می‌تواند جبران کند. چرا که این روزها باز هم از باد و باران در تهران خبری نیست و بلافاصله جای آن را هوای آلوده‌ای می‌گیرد که کسی کاری جدی برای مقابله با آن نکرد. دادستان کل کشور می‌تواند با تهیه کیفرخواست علیه برخی از مسوولانی که با عدم پیش‌بینی و کم‌کاری باعث شده‌اند، ده میلیون نفر از ساکنان تهران، همیشه با خطر ابتلا به بیماریهای خطرناک و غیرقابل درمانی که نتیجه نفس کشیدن در هوای آلوده است، مواجه باشند، از ادامه این سکوت درباره آلودگی جلوگیری کند. سکوتی که هر چند با صدای اعتراض همراه است، اما در عمل باعث شده تا اتفاق مهمی جز ادامه آلودگی روی ندهد. درحالی که اگر چند متهم در برابر سوالات دادستان و در برابر مجازاتهای احتمالی قاضی قرار گیرند، تردید نکنیم که دیگران عبرت خواهند گرفت و اگر به فکر سلامت میلیونها نفر نیستند، برای رهایی خویش از دادگاه و مجازات هم که شده، پیشنهادی خواهند داد، پولی خرج خواهند کرد و آلودگی هوای تهران را از بالای سر مردمان این شهر دور می‌کنند.

امیدواریم دادستان کل کشور که خود مدتها نماینده مردم در مجلس و رئیس کمیسیون برنامه و بودجه نیز بوده راهی بیابد تا با ابزارهای قضایی مقداری از بودجه کشور از حسابها خارج شود و برای سلامت ساکنان پایتخت هزینه گردد.

■ دادستان کل کشور که خود مدتها نماینده مردم و عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس بوده اند، می توانند کوتاهترین راه را برای بهبود آلودگی هوای تهران طی کند

تعقیبات

مذاکره کننده فراری

مذاکرات هسته‌ای ایران، هرچند با طرفهای اروپایی و اخیراً روسیه، به کندی پیش می‌رود، اما همه طرفهای مذاکره نسبت به آینده آن ابراز امیدواری می‌کنند و در مصاحبه‌های خود به خبرنگاران وعده می‌دهند که سرانجام به توافقی دست خواهیم یافت و مشکل با مذاکره حل خواهد شد. البته از زمانی که مذاکرات ایران و اروپا آغاز شد تاکنون، هرچند موضوع بحث چندان تغییری نکرده، اما افراد مذاکره‌کننده طرفین تغییرات فراوانی کرده‌اند، از وزرای خارجه سه کشور اروپایی تنها یک نفر همچنان در سمت خود باقی مانده و دو نفر دیگر تغییر کرده‌اند و در ایران هم پس از انتخابات، تقریباً تمام عناصر اصلی مذاکره‌کننده تغییر کرده‌اند و در این میان یکی از مهمترین و شناخته‌شده‌ترین مذاکره‌کننده‌های ایرانی که همزمان در شرکتهای وابسته به وزارت نفت هم کار می‌کرد، اکنون ماههاست که به ایران برگشته و متهم به پرداختن رشوه‌های کلان به یک شرکت نفتی داخلی شده و پرونده درحال رسیدگی است. پرونده‌ای که قاضی آن معتقد است براساس آنچه در آن آمده پولهای فراوانی از حساب این شخص به حساب همسر شخص رشوه‌گیرنده منتقل شده است! به هرحال باید امیدوار بود که در انتخاب گروه جدید مذاکره‌کننده دقتهای کافی انجام شده باشد که احیاناً در دور بعدی مذاکرات یکی دیگر از اعضای گروههای مذاکره‌کننده در خارج از کشور پنهان نشده باشند و عده‌ای از قوه قضاییه درحال رسیدگی به پرونده ایشان.

اولین اختلاف نظر جدی

هفته گذشته وزیر رفاه، ابتدا رئیس سازمان تامین اجتماعی را از کار برکنار کرد، اما بلافاصله خبر رسید که رئیس سازمان تامین اجتماعی بر سر کار خود باز گشته‌اند. ظاهراً اشکال بر سر انتخاب یکی از مدیران عامل سازمان تامین اجتماعی بوده است، و عدم اتفاق نظر بر سر این انتخاب کار را به آنجا کشانده که وزیر، رئیس سازمان تامین اجتماعی را از ادامه کار منع کرد. رسانه‌ها در پایان این اخبار گفتند که ماجرا بالاخره ختم شده و همگی بر سر کار خود برگشته‌اند ولی نگفتند که این اختلاف‌نظر پایان پیدا نکرد تا زمانی که رئیس جمهور محترم مستقیماً در این اختلاف وارد شدند و با تذکری که به وزیر محترم داده‌اند، از وی خواسته‌اند که هرطور شده راه همکاری با رئیس سازمان تامین اجتماعی که از سوی هیات دولت منصوب شده و وزیر هم قدرت برکناری وی را ندارد، بیابد و حتی گلایه‌ای هم میان رئیس جمهور و وزیر ردوبدل شده که چرا ایشان باعث نخستین اختلاف‌نظر جدی در بدنه دولت شده‌اند. این اختلاف‌نظر جدی، البته ختم به خیر شد، اما آیا می‌توان انتظار داشت در کشوری که حزب و گروههای سیاسی متشکل و دائمی وجود ندارد، بین تمام همکاران رئیس جمهور که یکباره و گاهی بدون هیچ شناخت قبلی از هم، همکار شده‌اند، اختلاف‌نظرهای جدی بروز نکند؟

زن گردنبند مرد است. دقت کن چه چیز را در گردن می بندی ●امام صادق(ع)

گزارش و عکس از: راشین مختاری

سفر به شهر دوست

rashin_mo@yahoo.com

> ☑به صورتش نگاه کردم. شاید مولانا چنین چشم‌هایی داشته... شاید چنین تنی لاغر و کوچک... کم کم همه دور او جمع شدند. کتابش را بست و از آرامگاه بیرون رفت...

بعد از زیارت آرامگاه مولانا و حسام‌الدین، نوبت به آرامگاه شمس رسید!! آرامگاهی که ترکها به توریستها یقین می‌دادند که شمس در این مکان به خاک سپرده شده. هرچند شنیده بودم که ترکها تبحر بسیار زیادی در ساختن اماکن تاریخی و آثار باستانی دارند، اما این یکی واقعاً کلاهبرداری به حساب می‌آمد.

این مکان هیچ سندیت تاریخی نداشت و همگی می‌دانند که شمس به روایتی در خوی، ایران به خاک سپرده شده. اما چه اهمیتی داشت؟!... مهم این بود که این مکان، در مقام قدمگاه شمس می‌بود و حضور بسیار درخشنده‌اش در قونیه را به یادها می‌انداخت...

شمس تبریزی مریدان زیادی دارد و همانجا بود که با چند درویش جوان اهل تبریز آشنا شدیم که با لباسهای سفید و موهای بلند، به این مکان آمده بودند. شعر می‌خواندند و ذکر می‌گفتند، کم‌کم حضور بقیه دراویش هم پررنگ شد، عده‌ای از تهران آمده بودند. چند نفری هم از مشهد. بیرون آرامگاه شمس بود که همسفرانم دوستان آشنای هلندی خود را دیدند. برایم تعریف کردند که هر ساله این زن و شوهر هلندی به قونیه می‌آیند و آنها در این مکان همیشه به طور تصادفی با هم ملاقات می‌کنند. زن و مردی مسن، با چهره‌هایی ساده و دوست داشتنی و تنها تفاوت ما در این بود که آنها از مولانا بیش از ما می‌دانستند. یکی از همسفرها با ناشیگری پرسید:

- شما چه دینی دارید؟

مرد هلندی که متاسفانه نامش را از خاطر بردم، خنده شیرینی کرد و گفت:

- مگر فرقی هم دارد؟ مگر برای عاشق بودن دین و مذهب مهم است؟ باید فقط عاشق بود و به او وصل شد...

همسفرم شرمنده از سوالش، تازه دریافت که هنوز اندر خم یک کوچه است و برای این سفر به درون، هنوز گام اول را برنداشته...

دوستان هلندی را دعوت کردیم که شب به هتل ما بیایند.

همسفرهایم در شهر پراکنده شدند تا گشت و گذاری کنند. من اما دیگر توان نداشتم. خسته و با سری پر از حادثه به هتل برگشتم. توان جسمی‌ام تحلیل رفته بود. سرگیجه‌ها به سراغم آمد. صدای نی اما، لحظه‌ای از سرم بیرون نمی‌رفت. توی اتاق هتل تنها به بیرون خیره شده بودم. گنبد فیروزه‌ای پیدا بود و من در حیرت تجربه‌ای که داشتم... دلم می‌خواست شال و کلاه کنم و دوباره برگردم. این بار تنها، به دور از هر نگاه آشنایی... اما ترسیدم. شاید توان بار دیگر را نداشته باشم. وزن آن فضا سنگین بود و پرحجم. درک آن نیاز به روزها و ماهها و سالها اندیشه بود. و من فقط دیده بودم و از دیدن گیج و منگ شده بودم.

چند ساعتی استراحت کردم. با صدای نی در گوشم و چهره عاشقانه در پشت پلکم، مگر می‌شد به خواب عمیق رفت؟!

هم‌اتاقم دختر آرامی بود. گفته بودم، شهرزاد از پدر اسپانیایی و مادر ایرانی متولد شده بود. از او پرسیدم که در آرامگاه چه دید؟ نگاهم کرد و هیچ نگفت. واژه کم داشت. نگاهش اما پر بود از شور و هیجان... سرشب دوستان هلندی به هتل آمدند، بچه‌های ایرانی ساز می‌زدند و آنها سماع می‌کردند. زن و مرد، شیفته و واله، ساعتها چرخیدن، زن هلندی هو... هو... هو... کنان می‌چرخید، مرد هلندی با لهجه زیبایی الله... الله... می‌کرد... آنان که رسم سماع نمی‌دانستند به وجد می‌آمدند، بلند می‌شدند و می‌چرخیدند.

رقص آنجا کنی که خود را بشکنی

و اینجا، قونیه در آن شب سرد، اما شب شکستن بود. نیمه‌های شب به خانقاه علی بابا رفتیم. منزلی محقر که درش به روی همه باز است. دری کوچک در یک کوچه که کلیدی روی قفل آن گذاشته شده، کلید را می‌چرخانی و می‌روی تو... زنها به تو خیرمقدم می‌گویند. خانه مسکونی علی بابای پیر است. همه همانجا ساده و بی‌آلایش می‌نشینند، عده‌ای دف می‌زنند و دختر و پسرهای جوان با لباسهای سفید و کلاه بلند سماع می‌کنند. سماعی از سه عشق. اینجا هیچ چشمی خشک نمی‌ماند. دعا می‌خوانند، اشعار مولانا، سماع... سماع... دف... دف... و هو... هوکنان... اینان دراویش ایرانی و یا فرقه‌ای از دین اسلام نیستند. اینجا فقط یگانگی و عشق اصول طریقت است.

علی بابا پیرمرد کوچک اندامی است، با چشم‌های تنگ و ریز... همه به او ادای احترام می‌کنند و صورتش پر از مهر است. در کشور لائیک ترکیه برگزارکنندگان این مراسم و این‌طور مکانها چندان در آرامش بسر نمی‌برند. ولی در این چند روز فستیوال که توریستها قرار است پول خرج کنند، قوانین سخت آتاتورکی هم فراموش می‌شود.

دو ساعتی آنجا ماندیم. مسافرهای ایرانی که همراه دکتر ریاضی از آمریکا آمده بودند، به ما ملحق

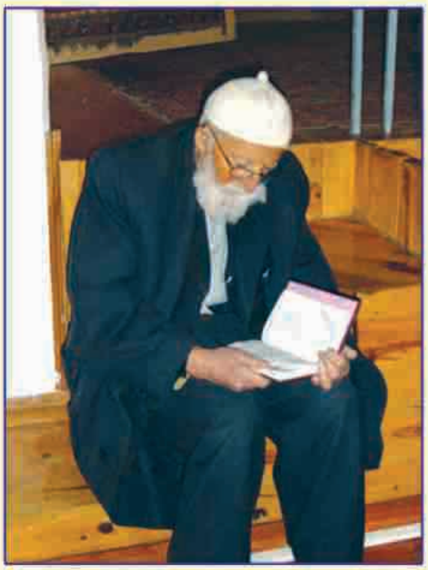
حضرت مولانا

شدند. روسها هم آمدند. یکی از لهستان، آن یکی اهل فرانسه بود...

باورش سخت بود که احساس کنیم مولانا چقدر از مرزهای ما دورتر رفتند و در قلبها نشستند. می‌دانستم که خیام شهرت جهانی دارد و هر ادیب غربی او را می‌شناسد. شاهنامه‌مان برای خیلی‌ها آشناست، اما مولانا، عاشق دارد. مرید و دلباخته. مولاناشناس و مولانادوست!! و عجبا که در ایران ما چقدر کم می‌دانیم از عرفان ایرانی اسلامی و چه حقیر می‌بینیم این ثروت جهانی که در دستهایمان است. می‌توانیم مثنوی را از هر کتاب‌فروشی بخریم و بخوانیم. خیلی از داستان‌هایش را سینه به سینه عوام می‌دانند و می‌گویند و باز وقتی صحبت از مولانا می‌شود، به درستی کسی او را نمی‌شناسد. درحالی که آنها ترجمه دسته دوم و سوم مثنوی را خوانده‌اند و با همه نواقص کار ترجمه، با جان دل آموخته‌اند...

ساعت از ۲ بعد از نیمه شب می‌گذشت که در کوچه پس‌کوچه‌های قونیه، راه می‌رفتیم و به هتل برمی‌گشتیم... مه غلیظی ریخته بود روی شهر، چند قدمی‌مان را بیشتر نمی‌دیدیم. شهر آرام بود. بسیار آرام به شهرزاد هم‌اتاقی‌ام گفتم:

- تصور کن مولانا توی این کوچه‌ها راه می‌رفته و سماع‌کنان به بازار و مکتب پرواز می‌کرده...



☑ می دانستم که خیام شهرت جهانی دارد و هر ادیب غربی او را می شناسد. اما مولانا، عاشق دارد. مرید و دلباخته. مولاناشناس و مولانادوست!!

او دستهایش را باز کرد. سبکبال‌تر از ما، به دور از قید و شرطهای نقاب‌های ما، ساده و روان گفت:

- اینجوری... پرواز یعنی این...

چرخید و چرخید... و انگار داشت در مه گم می‌شد و خود را می‌یافت...

به هتل که رسیدیم، دیگه پاهایم نای ایستاده نداشت. سرم پر از تصویر بود... چشم‌هایم را بستم... ردیف ردیف زنها و مردهای سفید بود که از پشت پلکهایم رد می‌شدند، هوهوکنان و رقص‌کنان... من انگار لابه‌لای آنها فقط گیج بودم و منگ...

چشم که باز کردم، صبح بود. قرار بود با تور به چند نقطه اطراف قونیه برویم و در شهر گشتی بزنیم... دلم اما در آرامگاه باقی مانده بود. می‌خواستم ببینم آیا در دیدار دوم همان احساس ناب را خواهم کرد؟ آیا چیز جدیدی می‌بینم، یا همه چیز محو می‌شود و آن مکان برایم مثل خیلی جاها عادی و تا حدی مقدس باقی می‌ماند؟!

به یاد کلیسای دومو، میلان افتادم، روز اول من و همسرم حیرت‌زده بودیم، نقاشی‌ها و مجسمه‌ها ما را میخکوب کرده بود. باورمان نمی‌شد که چطور مذهب توانست سالهای سال چنین نفوذی در مردم ایتالیا بگذارد. مسیح به معنای واقعی زیبا بود و مریم مقدس تو را به زانو درمی‌آورد. اما روز بعد احساس کردم، تصاویر کم‌کم دارند عادی می‌شوند. این کلیسای پرزرق و برق در چشم‌هایم نشسته و دیگر یکه نمی‌خورم...

آرامگاه مولانا اگر این‌چنین بود، چیزی از احساس تعریف شده‌ام کم می‌شد و یا حداقل تعریفی آشنا برایش پیدا می‌کردم. نمی‌دانم آن روز با تور کجاها رفتیم و چه دیدیم. چیز زیادی به خاطر نمی‌آورم. دلواپس بودم باید هرطور که می‌شد، یکبار دیگر به آرامگاه می‌رفتم...

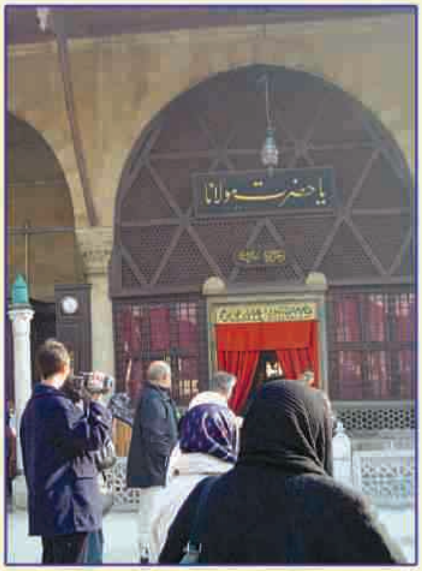
نزدیک ظهر بود که به هتل رسیدیم، همراه یکی دوتا از دوستانم راهمان را کج کردیم و به آرامگاه رفتیم. کفشهایم را درآوردم. پرده را کنار زدم و صدای نی باز در سرم تکرار شد. حسام‌الدین هنوز مرا به ادای احترام وامی‌داشت. نای جلوی رفتن نداشتم. دوستانم اشک می‌ریختند من اما نمی‌دانستم که در این مکان چه اتفاقی دارد می‌افتد و چرا همه چشم‌ها نمناک است!! باید راز این عاشقی را می‌یافتم و می‌دانستم که این راز در من است و در قلب تک تک آنانی که آمده بودند...

به گوشه‌ای رفتیم و نشستیم و دیوان شمس خواندیم. پیرمردی روی سکویی نشسته بود. زیبا و چهره‌ای نورانی، کتاب مثنوی‌اش به خط لاتین بود. به او سلامی کردیم. لبخند کرد. دوستی او را می‌شناخت. در گوشم زمزمه‌ای کرد...

- این پیرمرد از نوادگان مولاناست که هنوز در قونیه زندگی می‌کند...

به صورتش نگاه کردم. شاید مولانا چنین چشم‌هایی داشته... شاید چنین تنی لاغر و کوچک... کم‌کم همه دور او جمع شدند. کتابش را بست و از آرامگاه بیرون رفت...

ادامه دارد...



ما دوست نداریم دیگران ما را فریب دهند ولی از فریب دیگران هم عبرت نمی گیریم

● پاسکال

خاطرات روانپزشک

زمانی هم وجود داره که بدبختی ها به پایان می رسند

نوبت مارتا

دکتر بهمن بهروزی

علاقه به تخریب

برخی از ناهنجاریهای روحی و روانی، اگرچه شخصی و فردی به حساب می‌آید اما آثار آنها بر اطرافیان فرد هم تاثیر می‌گذارد. درواقع مشکل به‌خودی‌خود اجتماعی نیست و کاملاً شخصی محسوب می‌گردد. اما نتیجه آن که معمولاً منفی هم می‌باشد، گریبان اجتماع را می‌گیرد که یکی از مشهورترین این دست از بیماریهای روحی همانا علاقه به تخریب یا مخرب بودن است. در این ناهنجاری اگر بطور کلی و به اختصار شرح دهیم، شخص علاقه فراوانی به تخریب و نابودی نشان می‌دهد و حتی از آن هم لذت می‌برد. البته مانند بسیاری از ناهنجاریها این مشکل هم دارای درجات و انواع مختلف است و ریشه‌های گوناگونی هم باعث ایجاد آن در شخص می‌شود که اتفاقاً همین ریشه‌یابی برای درمان بسیار موثر است. برای تشریح بیشتر به پرونده «مارتا» می‌پردازیم که می‌تواند یک مثال آموزنده و روشنگر باشد.

مارتا و مسوولان پرورشگاه

مارتا زمانی که در سال ۱۹۸۷ توسط مسوولان موسسه نوجوانان بی‌سرپرست به نزد ما آورده شد، ۱۷ سال داشت و دو تن از مدیران آن مؤسسه که مارتا را به نزد ما آوردند. مارتا را دختری آرام و کم‌حرف و به شدت درونگرا توصیف کردند، که البته تا اینجای کار ما این صفات را نوعی مشکل یا ناهنجاری نمی‌شناختیم، اما آنها ضمناً گفتند که مارتا یک عادت بسیار خطرناک دارد که هرازگاهی آن هم در سکوت کامل این عادت را انجام می‌دهد و آن آتش زدن است. آنها به ما گفتند که این عادت از حدود سه سال پیش که مارتا سنین بلوغ را تجربه می‌کرد، در او آغاز شد و ابتدا به صورت بسیار خفیف و با کارهایی چون روشن کردن چوب کبریت و به زمین انداختن آن و... آغاز شد و رفته رفته، او این عادت را بشکل شدیدتر و خرابکارانه‌تری انجام داده تا اینکه از سال گذشته آتش زدن میز و صندلی‌های موسسه هم هرازگاهی توسط مارتا صورت گرفت. مسوولان موسسه که تشدید تدریجی در عادت مارتا آنها را نگران کرده بود، او را دراختیار یک متخصص اعصاب و روان قرار دادند و مداوایی هم برای مدت سه ماه روی مارتا انجام شد که البته درخلال این سه ماه به غیر از یکبار، او دیگر دست به آتش زدن نزد. اما پس از آن او این عادت را از سر گرفت و زمانی مسوولان پرورشگاه در این مورد کاملاً مضطرب شدند که مارتا برای اولین بار سعی در آتش زدن رختخواب یکی دیگر از دختران ساکن در موسسه را، آن هم هنگامی که او در خواب بود، داشت که البته بر اثر سروصدای ایجاد شده، دختران خوابگاه قبل از آنکه آسیب جدی به دختر مذکور وارد شود، موفق به خاموش کردن آتش شدند و یک روز پس از این اتفاق بود که مارتا را به نزد ما آوردند.

مطالعه پرونده مارتا

آنها پرونده مارتا را هم که در آن مانند کلیه ساکنان دیگر پرورشگاه شرح کامل وضعیت او درج شده بود، دراختیار ما گذاشتند و مطالعه این پرونده که مملو از جزئیات راجع به او بود و هر هفته هم مطالبی به آن اضافه شده بود، تصویر کاملی از مارتا و شرح زندگی او برای ما ارائه کرد.

مارتا سرگذشت رقت‌باری داشت. او در مزرعه کوچکی که پدرش با قرض و وام و برای گذران زندگی خود و همسرش خریداری کرده بود، به دنیا آمد. در چند سال اولیه زندگی او خشکسالی و محصول ناکافی سبب شد تا پدرش نتواند اقساط را بپردازد و در نتیجه مالک و صاحبان قبلی مزرعه آماده می‌شدند تا دوباره آنجا را صاحب شوند و پدر و مادر مارتا را هم تهدید کرده بودند که بدون هیچ رحم و مروتی آنها را از تنها خانه‌ای که داشتند، بیرون می‌کنند. در همین اثنا پدر مارتا به شدت بیمار شد و از آنجا که پولی برای بستری شدن در بیمارستان نداشت، نتوانست از درمان درست و کافی استفاده کند و سرانجام جان خود را از دست داد. پس از درگذشت پدر مارتا، درحالی که او فقط پنج سال داشت، دخترک و مادرش را از خانه بیرون کردند. مادر مارتا که هیچ چیز از شهر و زندگی شهری نمی‌دانست، با این تفکر اشتباه که ممکن است در شهر شغلی و سرپناهی پیدا کند، به اتفاق دخترش عازم شهر شد. اما در شهر حتی بی‌رحمانه‌تر از مزرعه با آنها رفتار شد. مادر مارتا نمی‌توانست شغلی که درآمد مستمر داشته باشد بدست آورد و حتی بعضی وقتها کار به جایی می‌رسید که آنها به مکانهایی که مخصوص فقرا راه‌اندازی شده بود، آش و سوپی را می‌نوشیدند و شب را سر می‌کردند. مادر مارتا که او هم اصولاً از ابتدا چندان وضعیت جسمانی سالمی نداشت، با فشارهای پیش آمده هر روز بیمارتر می‌شد، تا اینکه یکروز در پیاده‌روی یک خیابان درحالی که نشسته بود تا از عابرین چند سکه‌ای برای خریدن نان برای دخترش گدایی کند، همانجا بر زمین غلطید و جان باخت. درحالی که مارتا که شش سال بیشتر نداشت در کنار او در پیاده‌رو نشسته بود و تا حدود یکساعت هم جسد مادرش بر زمین ماند و هیچکس توجهی نمی‌کرد و مارتا هم با آن سن کم نمی‌دانست که باید چکار کند و او فقط مادر... مادر...گویان گریه می‌کرد تا اینکه سرانجام یک پیرمرد عابر متوجه ماجرا شد و از همانجا با شهرداری تماس گرفت و پس از آن بود که ترتیب بخاک‌سپاری مادرش در گورهای دسته‌جمعی که به فقرا اختصاص داشت، داده شد. درحالیکه تنها شاهد و شرکت‌کننده در مراسم مارتا بود که با ذهن کوچکش سعی می‌کرد تا محل دفن جسد مادرش را میان اجساد دیگران و گور دسته‌جمعی بخاطر بسپارد و پس از آن بود که مارتا تحویل پرورشگاهها و موسسات ویژه اطفال بی‌سرپرست شد و هر چند سال یکبار به اقتضای سن، او را نقل مکان می‌دادند. در ضمن او تحصیل دوران ابتدایی و سپس راهنمایی و دبیرستان را نیز در همان پرورشگاهها دنبال می‌کرد.

> ☑این دختر ۱۷ ساله هرچه را که در دسترس او قرار می گرفت، آتش می زد، اما واقعاً او به دنبال خراب کردن چه چیزی بود؟ و چرا به تخریب کردن علاقه داشت؟

در پرونده مارتا و در هیچ قسمتی از خشونت و پرخاشگری سخنی به میان نیامده برعکس توضیحات روانشناسانه که توسط متخصصین این علم هم داده شده بود،حاکی از درونگرایی، آرامش مطلق و سکوت بود و فقط از زمان آغاز ماجراهای آتش زدنها، به این ماجرا توجه شده و از آنها با نگرانی یاد شده بود. بطور تقریبی هر عمل آتش زدن نسبت به قبلی یا بعدی حدود سه هفته تا یک ماه فاصله داشت. در ضمن هیچگاه این آتش زدنها با پرخاشگری یا استفاده از زبان و کلمات زشت و یا قبیح همراه نشده بود و خصیصه دیگر این آتش زدنها، انجام آن در سکوت کامل بود که البته این امر خطرناکی محسوب می‌شد. زیرا در صورتیکه اتفاقی می‌افتاد، هیچکس آگاه نمی‌شد و ممکن بود آتش‌سوزی ادامه یافته و خسارات جانی و مالی بصورت جدی فراهم آورد. درواقع با توجه به این توصیف‌ها کاملاً مشخص بود که عمل آتش زدن یک واکنش روانی از جانب مارتا به حساب می‌آمد که در فواصل معین صورت می‌گرفت و از دیدگاه ما خوشبختانه این ناهنجاری در شرایطی قرار داشت که با صحبت با او و قدری ریشه‌یابی می‌توانستیم قبل از آنکه ناهنجاری در مارتا اوج بگیرد، آن را از ذهن او بزداییم.

صحبت با مارتا

ما تا آن موقع به غیر از سکوت کامل از مارتا هیچ واکنش دیگری را مشاهده نکرده و در ذهن خود آنچه که از او ساخته بودیم، عبارت بود از یک دختر جوان و شکست خورده که از نظر ما حتی درجه فهم و شعور او به اندازه‌ای که باید رشد نکرده بود و ما پیش‌بینی می‌کردیم که مارتا حتی در درک پرسش‌های ما با اشکال مواجه شود، بنابراین با ساده‌پردازی غیرقابل توجیهی، صحبت با او را شروع کردیم و از همان ابتدای صحبت دریافتیم که تا چه اندازه در ارزیابی او اشتباه می‌کردیم، زیرا او را دختری فوق‌العاده باهوش یافتیم و پس از آنکه میزان هوش و ادراک و حلاجی ذهنی مارتا را متوجه شدیم، تصمیم گرفتیم تا موضوع را بدون تعارف و خیلی صریح با او درمیان بگذاریم. چرا که اکنون احساس می‌کردیم که پاسخ‌های رک و صریحی را نیز از او دریافت خواهیم کرد. بنابراین با کمی ترس و لرز از

واکنش‌های احتمالی‌اش از او پرسیدیم: «چرا آنچه که در دسترس تو قرار می‌گیرد آتش می‌زنی؟» مارتا چشمان خود را به زمین دوخت و درست در لحظه‌ای که تصور می‌کردیم که از او جوابی را نخواهیم شنید، گفت: «دیدگاه من از زندگی که در مقابل من قرار دارد همین است. یعنی دنیایی که در آن هستم و آینده‌ای که انتظار مرا می‌کشد، همه و همه در نظر من بیشتر به یک جهنم شباهت دارد و من هم می‌خواهم با تحقق بخشیدن به این جهنم درواقع کار را برای سرنوشت خودم ساده کنم. این زندگی و آینده حداقل برای من فقط به درد سوختن می‌خورد و بنابراین من هم هر لحظه که بتوانم این سوختن را عملی می‌کنم.»

ما با چشمان از حدقه درآمده به او نگاه می‌کردیم، چرا که اصلاً انتظار این همه منطق و ارتباط‌های اصولی در کلام، از کسی که او را از نظر روانی بدون ثبات تشخیص داده بودیم، نداشتیم. اما این تازه آغاز کار بود، زیرا وقتی که خود را آماده مطرح کردن سوالهای بعدی می‌کردیم، مارتا که گویی ذهن ما را خوانده بود، دستش را به علامت توقف بالا آورد و چنین ادامه داد: «لازم نیست، می‌دانم که چه سوالهایی در ذهن دارید، برای همین همه چیز را برایتان روشن می‌کنم. من از آن زمان که متولد شدم و زندگی نکبت خود را آغاز کردم به غیر از چند لحظه کوتاه که از آغوش مادرم به یاد می‌آورم هیچ لحظه خوش دیگری را تجربه نکرده‌ام. پدرم از فقر و بیماری درحالیکه پنج سال داشتم، در برابر چشمان من جان خود را از دست داد و بعد هم بخاطر دله‌گی و سودجویی یک عده دلال آن هم در این کشور که قاعدتاً باید بهترین در جهان باشد، در همان سن کم به اتفاق مادرم روانه خیابانها شدیم و اگر در آن زمان یک وعده غذایی بدست می‌آوردیم، بهترین روز ما بود. مادر بیچاره‌ام که خود بیمار بود، اگر تکه نانی به دست می‌آورد، آن را به من می‌داد و خود گرسنگی می‌کشید و بعد هم این تنها موجود زندگی من در برابر چشمانم درحالیکه فقط شش سال داشتم در پیاده‌رویی پررفت و آمد بر زمین افتاد و جان باخت. آقایانی که عقل کل می‌باشید و همه هم دکتر هستید که فکر می‌کنم اگر سالهای تحصیل شما را با یکدیگر جمع کنیم به رقم یک قرن تحصیل عالی دست یابیم، حال با این همه عقل و دانش به من بگویید که دخترکی که جلوی چشمانش و در بدترین و اسفناک‌ترین شرایط پدرش را در پنج سالگی و مادرش را در شش سالگی از دست می‌دهد و ناگهان تنها و بی‌کس می‌ماند، چه حالتی پیدا می‌کند؟ او چگونه می‌تواند از نظر روانی سالم باشد و تازه آقایان به شما بگویم که داستان ادامه دارد. من را که تشنه ذره‌ای محبت بودم از این پرورشگاه به آن پرورشگاه بردند و آنقدر جای مرا عوض کردند که اگر خانواده‌ها و یا زن و شوهرهایی که برای پذیرش اطفال و انتخاب آنها به پرورشگاه می‌آمدند و مرا می‌پسندیدند، دفعه بعد که مراجعه می‌کردند، دیگر من را آنجا نمی‌دیدند و به جای دیگری منتقل شده بودم. حال در این میان کتک‌ها و ضرب و جرحهای پرستارهای عقده‌ای و خشن هم بطور معمول ادامه دارد. بعد هم که کمی بزرگتر شدم و به سنین بلوغ قدم گذاشتم، نوبت به اعمال بسیار زشت از جانب نگهبانان و پرستارهای مرد در موسسه رسید که با بدبختی و مکافات و باز هم پس از خشونت و کتک از جانب آنها از دستشان فرار می‌کردم و در انباری و سردخانه از شدت ترس پنهان می‌شدم. از طرف دیگر هم برخی از دختران همسن و سالم و بخصوص آنها که کمی از من بزرگتر بودند و مثل خود من گذشته‌ای سراسر درد و رنج داشتند، برای خالی کردن عقده‌های خود به من حمله‌ور می‌شدند و آنها هم مرا به باد کتک می‌گرفتند. حال شما به من بگویید که آیا کسی در این دنیا می‌تواند این همه بدبختی و فلاکت را پشت سر هم تحمل کند، بعد هم عقل سالمی داشته باشد؟ البته من فقط یک هدف خود را از آتش زدن برایتان توضیح دادم. هدف دیگرم این بود که با این کار خودم را آنقدر دیوانه و خطرناک نشان دهم که کسی سراغ من نیاید. چراکه خدا را شاهد می‌گیرم که از این همه کتک خسته شده‌ام. یکجای سالم در بدن من وجود ندارد. من هم می‌دانم که مثل پدر و مادرم در جوانی جان خواهم باخت بدون هیچ لذتی از زندگی، پس این از دنیا رفتن را زودتر برای خود مهیا می‌کنم و راستش را بخواهید، می‌خواهم به آتش زدن این دنیا را هم باخودم ببرم تا شاید دنیای بهتری برای بچه‌های معصوم و کودکان بیگناه که هیچکس را ندارند باقی بماند...».

در اینجا مارتا با اینکه تمایل به ادامه صحبت داشت، اما بغض به او اجازه نداد و همانجا بنای گریستن نهاد. گریه‌ای تلخ و آرام. درحالی که ما در پرونده او مطالعه کرده بودیم که او هرگز گریه نمی‌کند و بسیار خونسرد است. اما حالا گریه تلخ از او مشاهده می‌کردیم و حقیقت این است که خودمان هم حال و روز بهتری نداشتیم، با این تفاوت که ما احساس گناهی هم در خود داشتیم. گویی برای آنچه که مارتا گفته بود، خودمان هم مقصر بودیم.

نوبتی هم برای خوب‌ها

ما آنقدر مسائل را از دریچه علمی و درمانهای دارویی و امثال آن نگاه می‌کردیم که فراموش کرده بودیم که گاهی اوقات زندگی فقط یک ذره محبت لازم دارد و با یک قرص نان می‌توان امیدواری ایجاد کرد. ما به این طفل بیگناه چه داده و چه کاری برای او کرده بودیم که اکنون انتظار داشتیم تا او معقول و سالم عمل کند و مثل خود ما اطوکشیده رفتار نماید. درواقع ما در تعجب بودیم که چگونه می‌شود تا جامعه آنقدر نسبت به سرنوشت یک دختر کوچک، بی‌تفاوت عمل کند؟ و بعد هم چگونه می‌شود تا نسبت به یک دختر کوچک آنقدر بدی، فلاکت و ناراحتی اعمال شود؟ او چه گناهی کرده است؟ و چه زمانی نوبت او می‌رسد که یک اتفاق خوب هم برایش رخ دهد. ما بخصوص نسبت به این سوال که چقدر بدشانسی باید گریبان یک فرد را که در این دنیا کسی را ندارد، قدرتی ندارد و درواقع هیچ ندارد بگیرد؟ و چه زمان این همه بدبختی به پایان می‌رسد. ما می‌دانستیم که مارتا به اندازه کافی هوش و توان ذهنی دارد که اگر فقط در آغاز یک راه درست قرار داده شود، خودش بسوی تعالی حرکت کند و از توان خود به جامعه بهره برساند. این سوالها و پرسش‌هایی نظیر آن چند روزی ما را آزار داد اما در یک روز عجیب، ما هم پاسخ خود را دریافت کردیم.

دو غریبه

یکروز صبح پرستارها به ما خبر دادند که یک زن و شوهر با ظاهری مرتب سراغ مارتا را گرفته‌اند. ما که نمی‌دانستیم جریان چیست، از آنجا که درباره مارتا احساس مسوولیت می‌کردیم، ابتدا سعی کردیم که خودمان با آنها روبرو شویم تا هیچ خطری مارتا را تهدید نکند. بنابراین بسرعت چند پزشک دیگر را خبر کردیم که با آن دو نفر جلسه‌ای ترتیب دهیم. زن و شوهر ظاهری آراسته داشتند، ضمن آنکه مشخص بود که ثروتمند بوده و زندگی مرتب و مطمئنی داشتند. بانوی مذکور که حدود ۳۸ ساله و بسیار هیجان‌زده و مضطرب به نظر می‌رسید، به محض دیدن ما گفت: «عذر می‌خواهم که مزاحم شدم، من دنبال دختری به نام مارتا ساترن هستم و تحقیقاتی که در تمامی موسسه‌های اطفال و نوجوانان انجام داده‌ام، مرا به آسایشگاه شما رسانده که دختری به این نام را در نزد خود دارید.» آن زن که نگاه پرسشگرانه ما را دید، ادامه داد: «لطفاً هراسی نداشته باشید و می‌دانم که شما احساس مسوولیت می‌کنید اما من خواهر دوقلویی داشتم که وقتی هفت ساله بودیم بر اثر بدرفتاری یک پدر دائم‌الخمر و حیوان صفت، مادرمان از او جدا شد و من و خواهرم هم بین این دو نفر تقسیم شدیم و خواهرم با پدرم زندگی کرد. ما دیگر هرگز یکدیگر را ندیدیم. درحالیکه من همیشه او را جستجو می‌کردم. سالها است به دنبال او هستم و البته می‌دانم که او به علت بیماری سالها پیش از جهان رفته است، اما شنیده‌ام که دختری به

بقیه در صفحه ۵۵

هرچه جزیره دانش انسانی وسیعتر باشد حاصل شگفتی های او طولانی تر خواهد بود. • ردلف ساکمن

داستان زندگی

به خاطر پسرها

تهیه و تنظیم از: محسن طیب

براساس سرگذشت: فرهاد

پس از مرگ همسرم «مستانه» تا پنج سال حتی فکر ازدواج هم به سرم راه پیدا نکرده بود. اما هنگامی که فرید دوازده ساله شد و فربد ده ساله، اطرافیان پیشنهاد می‌کردند که ازدواج کنم و دلیلشان هم خود پسرها بودند:

- پسرهات دارند بزرگ می‌شن و به مادر نیاز دارند...

اما من بخاطر خود بچه‌ها بود که ازدواج نمی‌کردم، می‌ترسیدم همسر بعدی‌ام هرگز نتواند جای مادر آنها را پر کند! از سوی دیگر آنقدر به من گفتند و گفتند و... تا دچار تردید شدم و برای اینکه تکلیف خود را روشن کنم، به محله قدیمی‌مان رفتم تا هم در مراسم افطاری آقای علیپور شرکت کنم و هم با او مشورت کنم.

آقای علیپور ریش سفید محله بود و از آنجایی که جزئیات زندگی مرا می‌دانست، برایش درددل کردم و همه چیز را گفتم، حرفهای موافقان و نصیحت مخالفان را تعریف کردم و بالاخره نیز بلاتکلیفی و استیصال خودم را:

- حاجی، نمی‌دونم چکار کنم... به خدا دربه‌در و حیرون شدم!

آقای علیپور دستی به صورت و ریش خود کشید و گفت: «تا جایی که من می‌دونم، فرید دوازده سالشه و فربد ده سال، درسته؟»

سری تکان دادم و در پاسخ گفتم:

- بله حاج آقا... درسته... با دو - سه ماه اختلاف درسته.

حاجی قدری سکوت کرد، او همیشه هر وقت می‌خواست نظری بدهد یا مشورتی را پاسخ گوید، چند دقیقه‌ای سکوت می‌کرد، تا سرانجام آهی کشید و گفت: «اگه از من می‌شنوی فرهاد جان، با خودشون مشورت کن... با دوتا پسرت...»

اول فکر کردم که حسابی دارد شوخی می‌کند اما وقتی چهره جدی آقای علیپور را دیدم، پاسخ دادم: «ولی آقای علیپور اونها بچه هستن، عقلشون به این چیزها نمی‌رسه؟!

- اشتباه می‌کنی فرهاد جون... من اون دوتارو - مخصوصاً پس از مرگ مادر خدابیامرزشون - خوب زیرنظر دارم، بچه‌های خیلی فهمیده‌ای هستند، فهمیده و حساس! بهت قول می‌دم اگه با زبون خودشون باهاشون حرف بزنی، منظورت‌رو می‌فهمند و جوابت‌رو نیز خواهند داد...»

نگاهش کردم و روراست حرفم را زدم: یعنی چطوری حاج آقا، من نمی‌فهمم چه جوری باهاشون باید صحبت کنم؟

و آقای علیپور برایم توضیح داد، او حتی زبانی را که باید با پسرانم حرف بزنم، نیز حالی‌ام کرد.

○

چند روز بعد که ماه رمضان تمام شده بود، یکروز پسرها را از خانه بیرون بردم. ابتدا به شهربازی رفتیم و آنها حسابی بازی کردند، بعد به رستوران و آخرسر به پارک نزدیک خانه‌مان رفتیم و آنجا بود که کار را شروع کردم، اول برایشان مقدمه‌چینی کردم، از اینکه مادرشان در خواب به سراغم آمده و گفته «یک مادر بجای او برای پسرها انتخاب کنم»... و از مشکلاتم گفتم... از اینکه آنها نمی‌توانند برای همیشه در خانه عمو و دایی و عمه و... زندگی کنند... که اگر یک مادر بالای سرشان باشد، بهتر درس می‌خوانند و خوشبخت‌تر می‌شوند و... و خلاصه همه چیزهایی را که آقای علیپور یادم داده بود، برایشان گفتم.

بعد از مرگ «مستانه»، کمتر فرصت کرده بودم با آن دو خلوت کنم، اما انگار حق با حاجی بود، پسرانم خیلی بیشتر از سن‌شان و فراتر از آنچه که من تصور می‌کردم، حالیشان بود. ابتدا خوب مرا ورانداز کردند، بعد فرید - پسر بزرگم - دست فربد را گرفت و گفت:

- پدرجون! اجازه میدین که ما دو نفر، تنهایی با هم کمی حرف بزنیم؟

خندیدم و از اینکه با همدیگر مشورت می‌کنند، تشویقشان کردم.

حدود نیمساعت، من روی نیمکت پارک تنها نشستم و آن دو نیز کمی آنسوتر روی دوتا تاب - که آرام حرکت می‌کرد و تاب می‌خورد - با هم حرف زدند و بالاخره آمدند.

اول فربد پسر کوچکترم شروع به صحبت کرد:

- پدرجون اگر یک مامان برای ما پیدا کنی که مثل «مامان مستانه» باشد، من و داداش راضی هستیم...

اشک در چشمانم حلقه زد و صورتش را بوسیدم و گفتم: «بهتون قول می‌دم که مامان بعدیتون هم مثل «مامان مستانه« باشه و بعد رو به پسر بزرگم کردم و گفتم: تو چی؟

پسر بزرگم درحالی که دست دور گردن فربد انداخته بود، با چشمان سیاه و معصومش توی چشمانم نگاه کرد و گفت:

- نظر منم مثل نظر فربد است... فقط یک چیز هست... یک چیز هست که خجالت می‌کشم بگم...

خندیدم و با تعجب گفتم: «از چی خجالت می‌کشی پسرم؟... هرچی دوست داری بگو... حتی اگر مخالف هم باشی بگو...

فرید، حرفم را قطع کرد و با عجله گفت:

- نه پدرجون، مخالف نیستم... فقط... فقط من و فربد می‌ترسیم که مامان جدید، شمارو از ما بگیره... آخر می‌دونی پدرجان، من و فربد غیر از شما کسی‌رو نداریم... اگر قول می‌دین که مارو تنها نذارین ما موافقیم...

دیگر نتوانستم تحمل کنم. آن دو را در آغوش کشیدم و سرشان را به سینه‌ام فشار دادم و به سختی گریستم. آن دو نیز همصدای گریه‌ام شدند، انگار آنها نیز خیلی وقت بود که دلشان گرفته بود و دنبال فرصت بودند تا یک دل سیر اشک بریزند.

وقتی حسابی - هر سه نفرمان - گریه کردیم، آن دو را روبرویم نشاندم و گفتم: «ببینین بچه‌ها، من و شما هر سه تامون، سه تا مرد هستیم، واسه همین منم مثل یک مرد بهتون قول می‌دم که هیچ وقت تنهاتون نذارم و اجازه ندم که هیچکس شمارو از من جدا کنه... این‌رو بهتون قول میدم پسرهای باوفای من...

○

دختری که خواهرانم برایم درنظر گرفته بودند - زری - دختر خوب و تحصیلکرده‌ای بود و از یک خانواده اصیل و اسم و رسم‌دار. قبل از اینکه به خواستگاری‌اش بروم برایش پیغام داده بودم: «من قبلاً زن داشتم و الان هم صاحب دوتا بچه یتیم از مادر هستم که تحت هیچ شرایطی نمی‌تونم ناراحتی پسرانم‌رو ببینم... در این مورد خوب فکر کنین و بعد تصمیم بگیرین...

زری هم - دو ساعت بعد - برایم اینگونه جواب فرستاد:

- هر کس گل رو می‌خواد... گلاب رو هم می‌خواد...

همین جواب خوشحالم کرد. خودم می‌دانستم که غیر از این مشکل - که قبلاً زن داشته‌ام و حالا صاحب دو فرزند هستم - هیچ مانع دیگری وجود ندارد تا دختری برای ازدواج، جوابم کند. خانه داشتم، صاحب اتومبیل بودم، تحصیلاتم عالیه بود و درآمدم نیز عالی، به قول خواهر بزرگم - فرح - هر دختری حاضر بود با این موقعیت من، همسرم شود! به همین خاطر خانواده زری هم موافقت کردند و در همان جلسه اول خواستگاری، وقتی همه حرفها ردوبدل و موافقت انجام شد، من به عنوان تنها شرط به زری گفتم: «من تورو به خوشبخت‌ترین زن دنیا تبدیل می‌کنم، فقط به این شرط که تو هم بچه‌های منو دوست داشته باشی!»

و زری پاسخی را داد که مرا در انتخابم مطمئن ساخت: «آقافرهاد، فرید و فرید چشم راست و چپ من هستند!»

و من خدا را شکر کردم که پس از مستانه، پروردگار زنی نصیبم کرده که بچه‌هایم را خوشبخت می‌کند.

O

زری با تمام وجود عاشقم بود. گاهی اوقات آنقدر محبت می‌کرد که از خوشبختی زیاد نگران می‌شدم که مبادا اینها همه خواب و خیال است! او یک زن به تمام معنی کامل بود، یک کدبانوی عالی و یک زن اجتماعی و یک رفیق صمیمی، ضمن آنکه او طوری به خانواده‌ام احترام می‌گذاشت که آنها نیز دوستش داشتند. گاهی اوقات صداقت او آنقدر برایم باارزش جلوه می‌کرد که شرمنده‌اش می‌شدم. بطور مثال وقتی خانواده‌اش - که ثروتمند بودند - دیدند دخترشان نیازی به جهیزیه ندارد، تمام پولی را که برای این کار کنار گذاشته بودند دراختیار خودش گذاشتند و او نیز تمام آن مبلغ را - برخلاف اصرار من - تحویلم داد و گفت: «مگه من و تو داریم؟» از سوی دیگر پسرها نیز خیلی زود با زری کنار آمدند و او را چنان صمیمانه «مامان» صدا می‌کردند که من از شادی لبریز می‌شدم و... در این میان فقط یک چیز گاهی اوقات ذهنم را مشغول می‌کرد، در محبت زری نسبت به بچه‌ها، چیزی را احساس می‌کردم شبیه به اجبار یعنی حس می‌کردم ته دلش با آنها نیست و فقط برای راضی نگهداشتن من است که قربان و صدقه‌شان می‌رود! اما هر بار به شیطان لعنت می‌فرستادم و می‌گفتم: «حالا که خوشبختی خودش اومده سراغت، خودت‌رو درگیر این تفکرات احمقانه نکن!»

اما نه... اشتباه نمی‌کردم، زیرا هرچه از شروع زندگیمان می‌گذشت، در رفتار زری تغییرات بیشتری را احساس می‌کردم. پس از چهار، پنج ماه او نیز دیگر نمی‌توانست تظاهر به مهربانی بکند، گاهی اوقات با بچه‌ها چنان با خشونت رفتار می‌کرد و سرشان داد می‌زد که اعصابم به هم می‌ریخت. حتی یکبار که آنها را تنبیه بدنی کرد، از کوره در رفتم و سرش داد زدم، اما زری با خونسردی گفت: «یعنی یک مادر حق نداره بچه‌اش‌رو تربیت کنه؟» آری، زری که راه بستن زبان مرا خوب آموخته بود، هر بار که می‌خواستم در مورد رفتارش با پسرها واکنش نشان بدهم، مرا مثل موم توی دستش می‌چرخاند و طوری قانعم می‌کرد که آخرسر از او عذرخواهی کنم!

از همه بدتر مسافرتهایم بود، هر بار که از سفر برمی‌گشتم فرید و فربد را رنجورتر و غصه‌دارتر می‌دیدم، اما از ترس اینکه حرفهای آنها باعث شود که با زری درگیر شوم، بهشان اجازه نمی‌دادم هیچ حرفی پشت سر مادرشان! بزنند و اینگونه بود که روزبه‌روز فاصله بین من و پسرها بیشتر و بیشتر شد، طوری که کم‌کم فراموششان کردم، زیرا برای من همه چیز و همه کس، فقط زری بود و بس، تا اینکه

آن روز حوالی ظهر بود که از اداره برگشتم، اما همین که وارد خانه شدم احساس کردم به جهنم رسیده‌ام، پسرها خانه نبودند، اما زری همین که مرا دید، زد زیر گریه و گفت: «من دیگه تحمل ندارم... وقتی بچه‌های نیم وجبی تو، به من می‌گن «کاری می‌کنیم که بابامون تورو بندازد بیرون» من دیگه اینجا نمی‌مونم... حالا دیگه میل خودته، یا منو انتخاب کن یا پسرهارو...

زری اینها را گفت و به سختی گریست. طوری اشک می‌ریخت که نه‌تنها دلم برای او سوخت که از پسرها نیز متنفر شدم.

- چرا تو بری... همین امروز تکلیفشون‌رو روشن می‌کنم، حالا کجا رفتن؟

زری شانه بالا انداخت و گفت: «نمی‌دونم... موقعی که از خونه خارج می‌شدن فقط گفتن به بابامون بگو بیاد به همان پارک!»

اول نفهمیدم «همان پارک» کجاست؟ اما وقتی داخل کوچه شدم یکمرتبه چیزی برایم تداعی شد: **«شاید همان پارک‌رو گفتن که روز اول باهاشون در مورد ازدواج با یک زن دیگه حرف زدم؟»**

و بعد با سرعت خودم را به آنجا رساندم، حدسم درست بود، فرید و فربد همان جا بودند... در همان پارک و روی همان نیمکت نشسته بودند که یکمرتبه با من حرف زده بودند! از دور که آنها را دیدم با عصبانیت به طرف آنها راه افتادم. پسر کوچکترم (فربد) بلافاصله پشت سر برادرش سنگر گرفت، اما فرید روبرویم سینه سپر کرد و زل زد توی چشمانم و همین که نزدیکشان رسیدم، فرید نه با لحن یک پسربچه چهارده، پانزده ساله که همچون یک مرد روبرویم ایستاد و گفت: «سلام پدرجون... اومدی مارو بزنی...؟ بزن... هر چقدر دوست داری کتکمون بزن... ولی هیچوقت بهت نمی‌گیم که از دستت خسته شدیم... آره پدرجون... حتی اگر مارو دیگه با خودت نبری سر خاک مامان... حتی اگر بقیه عکسهای مامان‌رو هم پاره کنی... من و داداشی هرگز بهت نمی‌گیم از دستت خسته شدیم... هیچوقت بهت نمی‌گیم که مارو ببر خونه مادربزرگ و...

نمی‌فهمیدم فرید چه می‌گوید، عکسهای مادر...؟ نبردن سر مزار مستانه...؟ اینها چه می‌گویند؟

دست دراز کردم و خواستم فربد را - که هنوز پست سر برادر بزرگش سنگر گرفته بود - به سوی خودم بکشانم، اما همین که دست پشت گردنش گذاشتم تا او را با ملایمت به سوی خودم بیاورم، ناگهان پسرک کوچکم از اعماق وجودش نالید و فریاد کشید «سوختم... سوختم...»

گیج شده بودم... خواستم لباسش را کنار بزنم و ببینم چه چیزی او را ناراحت کرده؟ اما فرید مانع می‌شد و می‌گفت: «چیز مهمی نیست پدرجون...» با عصبانیت او را کنار زدم و یقه کاپشن فربد را کنار زدم و... پشت گردن فربد، درست به اندازه یک قاشق غذاخوری جای سوختگی وجود داشت! از ترس و از ناراحتی فریاد کشیدم، اما این تازه اول کار بود، چرا که روی دست و پا و گردن و کمر و باسن و سینه و... و خلاصه هر جای بدن دو فرزندم که به چشم نمی‌آمد، جای سوختگی با قاشق و چنگال پیدا بود! از آن عجیب‌تر انکار فربد و فرید بود، هر دو سعی می‌کردند وانمود کنند که این سوختگی‌ها زمانی که با هم بازی می‌کردند به وجود آمده!

اما آنقدر با آنها حرف زدم و اصرار کردم تا سرانجام فرید گفت:

- قول می‌دی که مارو نبری خونه مادربزرگ یا عمو؟

گیج و منگ و مات بودم، اما سرانجام فهمیدم قضیه چیست، زری که در اصل یک دیو سیرت بود، در تمامی روزهایی که من شهرستان بودم، پسرهایم را با قاشق می‌سوزاند و بعد هم برای اینکه آنها را وادار به سکوت کند، اینطور می‌ترساندشان که اگر پدرتون بفهمه که من شماهارو سوزاندم، برای اینکه کمکتون بکنه شماهارو می‌فرسته خونه مادربزرگ یا عمه یا خاله...! و این طفل‌های معصوم نیز از ترس اینکه از من جدا شوند، سکوت می‌کردند! اما نقشه آخری زری درواقع یک نقشه شیطانی بود، او ساعتی قبل از برگشتن من به پسرها گفته بود:

- پدرتون از شما دو نفر عصبانیه و به من تلفن زده که تا بیاد خونه می‌خواد کتکتون بزنه... تنها راه فرار شما از کتک هم اینه که بهش بگین: «مارو ببر خونه مادربزرگ و عمو و...»

پس معنی حرف این دو طفل معصوم که در لحظه روبرو شدن با من می‌نالیدند که: «مارو بزن... ولی به خونه عمه و خاله و... نبر» این بود!

نقشه زری کاملاً حساب شده بود، او از یک طرف مرا تحریک کرده بود، و از سوی دیگر بچه‌ها را - که حاضر بودند بمیرند و از من جدا نشوند - وادار کرده بود که از من بخواهند آنها را از خانه‌ام بیرون کنم و...

وقتی فهمیدم در این چند ماه، چه بلاهایی بر سر دو فرزندم آمده و من بی‌خبر مانده‌ام، همان جا روی همان نیمکت پارک نشستم و اشک ریختم و... تا اینکه دیدم فرید و فربد نیز کنارم نشسته‌اند و اشک می‌ریزند و... می‌توانستم خیلی راحت زری را طلاق بدهم و کار را تمام کنم، اما او باید تنبیه می‌شد... تنبیهی از جنس تنبیه‌های خودش!

O

سه نفری به خانه برگشتیم و طوری رفتار کردیم که زری فکر کند که قرار است آخرشب آنها را به خانه عمویشان ببرم! به همین خاطر او با خوشحالی داخل اتاق شد تا مثل هر روز عصر، ساعتی را بخوابد. چند دقیقه که گذشت و خوابش عمیق شد، فرید همان قاشقی را که زری با آن دست و پای آنان را سوزانده بود آورد و به من داد و من که حالت جنون پیدا کرده بودم قاشق را روی شعله گاز سرخ کردم و سپس داخل اتاق شدم و... بوی گوشت کباب شده که خانه را پر کرد، زری تا پایان عمرش صاحب یک «مُهر» روی دستش شد، درست روی دست راستش!

او حتی شکایت هم نکرد، یعنی آنقدر مرد رند بود که بداند گناه بیست بار سوزاندن دو کودک، بیشتر از گناه من است و...

زری ۷ ماه قبل برای همیشه از زندگی ما خارج شد!

■

قویترین رکن بنای مودت کتمان اسرار دوستان است. • بزرگمهر

گزارش شهرستان

بردسکن
شهر میوه‌های بهشتی

◇ زیرنظر: محمدحسین عسگری

همکار این شماره:
حسین نوری - خبرنگار
اطلاعات هفتگی در بردسکن

ارسال گزارش از: حسن چراغیان - روستای کوشه‌بردسکن

بردسکن شهری است که در جنوب غربی استان خراسان رضوی واقع شده است.

در این شهر شمار زیادی باغ‌های میوه وجود دارد که انواع میوه‌های رنگارنگ همچون انار، انجیر، انگور، گلابی و... از این باغ ها برداشت می‌شود،به همین دلیل آن را شهر میوه‌های بهشتی می‌نامند .

در بردسکن جاذبه‌های تاریخی زیادی وجود دارد که هر کدام از آنها حکایتگر دوران‌های گوناگون تاریخ است.

مناره علی‌آباد کشمر (آتشکده زرتشت)، مناره فیروزآباد، سد عضدالدوله در روستای کشمر، رباط کبودان، سد شاهی، کاروانسراهای کویر و... از جمله آثار تاریخی این خطه است.

پیشینهٔ تاریخی

شهر بردسکن از سابقهٔ تاریخی نسبتا طولانی برخوردار است و آثار باستانی گوناگونی که در گوشه و کنار این شهرستان بر جای مانده، همگی حکایت از پیشینهٔ تاریخی در خور توجه این خطه دارد.

با توجه به برخی از آثار باستانی که هم اکنون نیز در شهرستان بردسکن پابرجاست، قدمت تاریخی این منطقه به دوره کیانیان و دوره اشکانیان و دوران‌های پیش از آن بازمی‌گردد.

همچنین در اطراف شهرستان‌های بردسکن، آثار تاریخی مربوط به دوران سلجوقیان وجود دارد که همگی این آثار برجای مانده، نشانگر اهمیت این منطقه در دوران‌های تاریخی گوناگون است.

بردسکن سال ۱۳۱۶ خورشیدی براساس تقسیمات کشوری به عنوان بخش بردسکن، جزیی از شهرستان کاشمر به حساب می‌آمد، تا این که سال ۱۳۵۵ خورشیدی بردسکن به شهر تبدیل شد. همچنین سال ۱۳۷۴ خورشیدی بردسکن به شهرستان ارتقاء یافت و از کاشمر جدا شد.

ویژگی‌های جغرافیایی

شهرستان بردسکن در جنوب غربی استان خراسان رضوی قرار دارد.

این شهرستان در ۲۷۵ کیلومتری مشهد واقع شده است و بیش از یکصد هزار نفر جمعیت دارد.

بردسکن از شمال به شهرستان سبزوار، از جنوب به شهرستان‌های طبس و فردوس و همچنین استان یزد، از شرق به خلیل آباد و از غرب به شهرستان شاهرود (استان سمنان) و کویر نمک محدود شده است.

مرکز این شهرستان، شهر بردسکن است که این شهر از سطح دریا حدود ۹۸۵ متر ارتفاع دارد.

بردسکن در ۵۷ درجه و ۵۷ دقیقه طول شرقی و ۳۵ درجه و ۱۵ دقیقه عرض شمالی قرار گرفته است.

مناطق شمالی شهرستان بردسکن به صورت کوهستانی است و نواحی جنوبی و مرکزی این شهرستان را جلگه فرا گرفته است.

هوای بردسکن به سبب نزدیکی و همجواری با کویر، خشک است و میانگین بارندگی سالانه در این شهرستان به ۱۵۰ میلی‌متر می‌رسد.

میزان دمای هوای شهر بردسکن در گرم‌ترین روزهای فصل تابستان به حدود ۴۵ درجه سانتی‌گراد بالای صفر می‌رسد، در حالی که در سردترین شب‌های فصل زمستان دمای هوای این شهر به ۵ درجه سانتی‌گراد زیر صفر کاهش پیدا می‌کند.

در شهرستان بردسکن، رودخانه دائمی که به صورت چهار فصل در آن جاری باشد وجود ندارد، اما در عوض چند رودخانه فصلی به نام‌های دهن قلعه، انابد (کال آسیاب)، ابراهیم آباد و نوبهار در سطح این شهرستان جاری است و برخی از این رودخانه‌ها از دامنه‌های کوه «بیژرود» واقع در ۲۱ کیلومتری شمال بردسکن سرچشمه می‌گیرد، از جمله رودخانه نوبهار بردسکن که از شمال به جنوب جریان دارد، از دامنه‌های کوه مذکور سرچشمه می‌گیرد.

رودخانه نوبهار پس از گذر از شهر بردسکن به رودخانه «سیر» می‌پیوندد و رودخانه «شور» را بوجود می‌آورد که رودخانه «شور» سفره‌های آب‌های زیرزمینی دشت بردسکن را تغذیه می‌کند.

نام کوه‌های بردسکن عبارتند از: کوه‌های بغل باغ، پتو گوژدارو، باغ دشت، کمرسیاه و قلعه چوغ در شرق بردسکن، کوه‌های زوبر، چاه حیدر، چاه نمک و چشمه زاغ در شمال بردسکن، کوه‌های آغل کفتار، دال کن، کمر کاسه، لاخ برقشی، قره سیاه چو، سرهنگی و سفید در جنوب بردسکن و همچنین کوه یخ آب که در غرب بردسکن واقع شده است.

شهرستان بردسکن مشتمل بر ۳ بخش به نام‌های بخش مرکزی، انابد و کنار شهر (شهرآباد) است. بخش مرکزی شهرستان بردسکن شامل یک دهستان به نام کوهپایه است و بخش انابد از ۲ دهستان درونه و صحرا تشکیل شده است.

ضمنا شهرستان بردسکن دارای ۳۹۲ روستای کوچک و بزرگ است.

آثار تاریخی

O مناره علی‌آباد کشمر (آتشکده زرتشت): این بنای باشکوه و تماشایی در ۱۲ کیلومتری شمال شرقی بردسکن و در ۵ کیلومتری شمال جاده بردسکن ـ کاشمر واقع شده است.

ساختمان این برج بر روی قلعه‌ای به نام کوشک ساخته شده است و پیشینهٔ تاریخی آن به دورهٔ کیانیان و اشکانیان می‌رسد. این برج ۱۸ متر ارتفاع دارد و محیط خارجی آن ۴۲ متر و محیط داخلی آن ۲۱ متر است.

این برج به «آتشکده زرتشت» نیز شهرت دارد و معماری آن به شیوه معماری برج «رادگان» است.

این برج همچنین به شیوهٔ معماری سال‌های پایانی قرن هفتم هجری ساخته شده و به سبک معماری دوران سلجوقیان نزدیک است.

O مناره فیروزآباد: این مناره در ۱۷ کیلومتری جنوب شرقی بردسکن در روستای فیروزآباد واقع شده است.

این مناره به احتمال زیاد در قرن هفتم هجری و اواخر دوران سلجوقیان ساخته شده است.

سایر آثار و بناهای تاریخی شهرستان بردسکن عبارتند از:

گنبد (مسجد) عبدل‌آباد - تپه فیروزآباد - قلعه دختر برجک - تپه کوچ - غار سیر - گورستان باب‌الحکم - قلعه درونه - تپه چوپان - رباط کبودان - برج فدایی - قلعه دختر خوشاب و سد شا - عیدگاه برج در روستای برجک - خانه علوی در باب‌الحکم (اواخر دوره قاجار) - عمارت حاج شیخ احمد غروی در مظفرآباد - آب انبار شیر سیدباقر بردسکن - قلعه رحمانیه - کاروانسراهای کویر - منطقه عبدی بین روستاهای حطیطه و زیرک‌آباد - عمارت علم در روستای زمان‌آباد - عمارت اشرافی از خان‌های وقت در روستای زیرک‌آباد - سد عضدالدوله در روستای کشمر - غار پیکو وسرکلاته در روستای سیر - رباط بردسکن - بقعه امامزاده طاهر الحسینی - بقعه امامزاده سیدهاشم انابد - بقعه امامزاده سیدالحسینی روستای سرنخاب - بقعه امامزاده سیدابراهیم روستای محمدآباد - مزار بی‌بی‌حوا در روستای کوشه - مسجد جامع و آب انبار روستای کوشه.

راههای ارتباطی و مرکز اقامتی

به سبب بازگشایی محورهای بردسکن به بجستان، بردسکن به سبزوار، بردسکن به طبس و بردسکن به مشهد، این شهر به شکل یک چهارراه ارتباطی در جنوب استان خراسان رضوی درآمده است.

در بردسکن یک مرکز اقامتی برای اسکان مسافران به نام زائرسرای علی بن موسی الرضا(ع) دایر است. این مرکز اقامتی دارای ده باب سوئیت و تجهیزات کامل رفاهی است و مسافرانی که در این زائرسرا اقامت می‌کنند، در صورت تمایل، مبلغی را به عنوان هزینه اقامت در این زائرسرا می‌پردازند.

همچنین مراکز تفریحی بردسکن عبارتند از: بوستان صدف، بوستان ارم، بوستان ولی‌عصر(عج) و بوستان ۱۵ خرداد.

سوغات

در بردسکن چند نوع صنایع دستی از جمله انواع فرش و قالی‌های دستباف تولید و عرضه می‌شود که از آن می‌توان به عنوان سوغات برای عزیزان تهیه کرد.

همچنین سوغاتی‌های خوراکی بردسکن عبارتند از: حلوا مغزی، انجیر خشک، آلو، برگه، کشمش، پسته، زعفران، زیره، پنبه، انواع میوه شامل انار، انجیر، گلابی، انگور و...

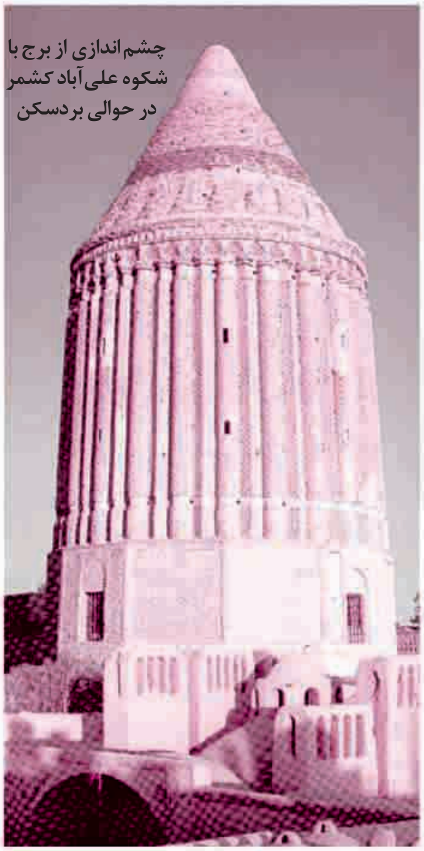
نکته قابل توجه اینکه در شهرستان بردسکن ۵۷ نوع محصول زراعی و باغی تولید می‌شود که هرکدام از این اقلام می‌تواند سوغاتی خوبی باشد.

مرکز آموزش عالی

دانشگاه آزاد واحد بردسکن سال ۱۳۷۹ گشایش یافت و هم‌اکنون بیش از هفتصد نفر دانشجو در رشته‌های حسابداری، کامپیوتر، آموزش ابتدایی و علوم قضایی در آن تحصیل می‌کنند. در این واحد دانشگاهی ۵۰ نفر به عنوان استاد مشغول کار هستند.

محمدی رئیس دانشگاه آزاد بردسکن در زمینه امکانات این واحد گفت: تجهیزات خوابگاهی برای دانشجویان دختر این واحد فراهم شده است، همچنین برای پر کردن اوقات فراغت دانشجویان امکانات «کافی‌نت» و کتابخانه در این واحد راه‌اندازی شده است.

وی افزود: سال آینده ۶ رشته جدید به رشته‌های این واحد دانشگاهی افزوده می‌شود.



چشم‌اندازی از برج باشکوه علی‌آباد کشمر در حوالی بردسکن

●مناره علی‌آباد کشمر (آتشکده زرتشت) یک بنای تاریخی باشکوه است که در نزدیکی بردسکن قرار دارد

مراکز فرهنگی و کتابخانه

در بردسکن ۳ باب کتابخانه عمومی با بیش از ۲۰ هزار جلد کتاب به این شرح دایر است: کتابخانه استاد احمد آرام، کتابخانه گلچین معانی در «شهرآباد» و کتابخانه «ثامن الائمه» در «انابد».

در بردسکن چند کانون فرهنگی - تربیتی برای پر کردن اوقات فراغت جوانان دایر است. این کانونها عبارتند از: فجر، امام خمینی، بقیه‌الله (عج) و فاطمه الزهرا(س).

همچنین تالار هنر وابسته به اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی بردسکن برای اجرای برنامه‌های فرهنگی و هنری در این شهر دایر است.

وجه تسمیه

ممکن است این پرسش در ذهن هر خواننده‌ای بوجود آید که چرا این شهر بردسکن نامیده می‌شود. مشهورترین احتمال در این مورد آن است که:

◆ نام بردسکن احتمالاً از ۲ کلمهٔ «برد» به معنی سرما و «سکن» به معنی اسکان گرفته شده است که به این ترتیب می‌توان بردسکن را به معنی اسکان یافتگان در سرزمین سرد دانست.

ضمناً با توجه به آب بردسکن که بسیار سرد است و به آب «نوبهار» شهرت دارد، وجه تسمیه مورد اشاره با مفهوم ذکر شده نزدیکی بیشتری دارد.

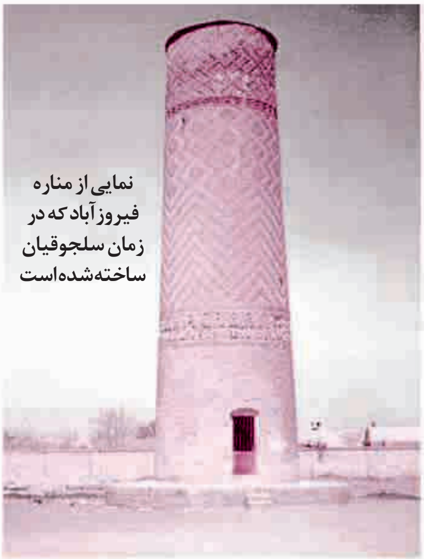
بنابراین بردسکن سرزمینی با زمستان‌های سرد و خشک بوده است که مردم درآن اسکان یافته‌اند.

شخصیت‌ها و مفاخر

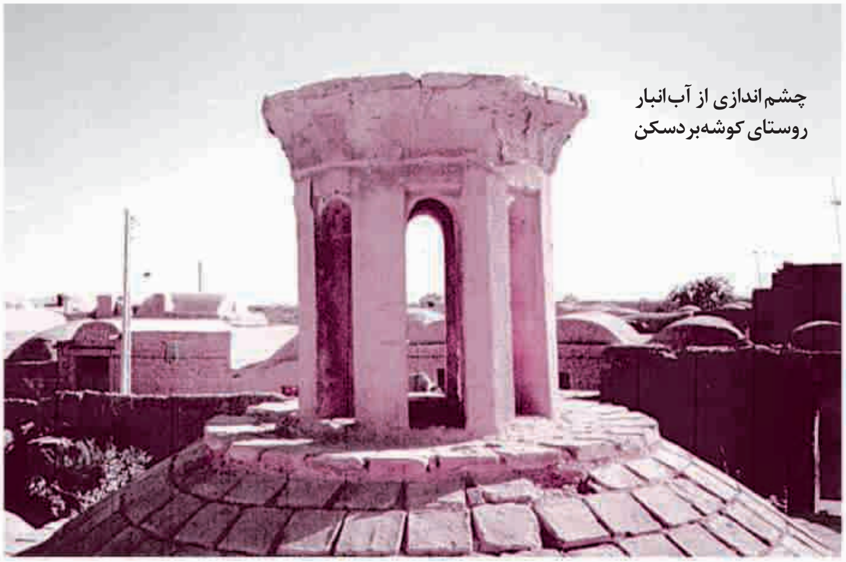
شهرستان تاریخی بردسکن مفاخر، اندیشمندان، شاعران و ادیبان زیادی را در دامان خود پرورده است. شماری از این شخصیت‌ها عبارتند از:

میرزاعبدالله شهاب ترشیزی (شاعر، ریاضی‌دان، منجم و نقاش)، یوسف بن محمدبن ترشیزی (شاعر)، میرزا مرتضی شهاب ترشیزی، (شاعر)، مولانا نورالدین محمد ظهوری ترشیزی (شاعر)، محمد مؤمن لنگ ترشیزی (شاعر)، ابوالفضل بستی (عالم)، ابوسعید محمدبن یحیی معروف به یحیی‌الدین طرثیثی (شاعر)، ملا شیخ علی ترشیزی، سیدمرتضی نوری خراسانی (عالم و شاعر)، ابوالفضل زرویی (شاعر)، میرزا اختیار شهاب (شاعر)، ابوحاتم وراق کشمیری (شاعر) و...

•مثل ژاپنی
با پیران همچنان سلوک کن که با پدرت سلوک می کنی.



نمایی از مناره فیروزآباد که در زمان سلجوقیان ساخته‌شده‌است



چشم‌اندازی از آب‌انبار روستای کوشه‌بردسکن

گزارش رنگی

نقل از نیوزویک - دسامبر ۲۰۰۵

برگردان: بهروز بهرامی

خشکسالی آفریقا را بسوی فاجعه سوق می‌دهد

مرگ در بیشه‌زاران

☑فقدان بارش باران و خشکسالی کار را به جایی رسانده که دولت های آفریقایی مجبور به اتخاذ تصمیم های نفرت انگیزی شده اند که کشتار عمدی برخی از حیوانات بزرگتر به منظور نجات کوچکترها از جمله این تصمیمات است

بوی تعفن اجساد

بوی تعفنی که از بیشه‌زاری واقع شده در شرق زیمبابوه به مشام می‌رسید، حکایت از واقعه غم‌انگیزی می‌کرد. این بیشه‌زار روزگاری یکی از زیباترین و سرسبزترین بخشهای پارک ملی هوانگ در زیمبابوه (کشوری در مرکز قاره آفریقا) محسوب می‌شد. مکانی که جولانگاه هزاران گونه از حیوانات و پرندگان آفریقایی بود و درخواست‌هایی که سالانه از موسسات توریستی در سرتاسر جهان برای بازدید توریست‌های متقاضی به پارک ملی هوانگ می‌رسید، بقدری زیاد بود که یک فهرست انتظار سه ساله برای قرار گرفتن متقاضیان در نوبت تدوین شد و تا همین یکسال پیش، انبوه درختان جنگلی با برگهای ریز و درشت سرتاسر این پارک طبیعی را پوشانده بود. تازه آنجا که درخت وجود نداشت بیشه‌زاری طبیعی، انواع حیوانات مغرور و شکارچی مانند شیر، پلنگ آفریقایی، یوزپلنگ و امثال آن را در خود جای داده بود. خلاصه تا چشم کار می‌کرد همه جا سرسبزی بود، زیبایی و جانورانی که گروه گروه و یا به صورت انفرادی در پارک طبیعی هوانگ جولان می‌دادند. اما پس از وقوع خشکسالی که نظیر آن حتی طی یکصد سال اخیر هم دیده نشده بود، ناگهان همه چیز تغییر کرد و هم‌اکنون اگر یک ملاقات‌کننده کیلومترها راه را در پارک ملی هوانگ با اتومبیل طی کند، تردیدی نیست که یک موجود زنده چه جانوری و چه گیاهی مشاهده نخواهد کرد، اما در مقابل، مرگ و میر همه جا به چشم می‌خورد و بوی تعفنی هم که به مشام می‌رسد، مؤید همین نکته است، ضمن آنکه پارک ملی هم بدستور دولت کار را تعطیل و پایگاههای نگهبانی همگی متروک و بدون پاسدار، در جای جای پارک ملی که روزی هیجان زندگی در آن موج می‌زد، دیده می‌شوند. در یکی از همین پاسگاههای متروک پیکر بیجان دو فیل عظیم‌الجثه که از آنها فقط پوست بدنشان باقی مانده بود، دیده می‌شد. مثل بالنی که گاز و هوا از آن خارج شود، و فقط بدنه آن روی زمین باقی بماند.

البته فیل‌ها در مکانی جان داده بودند که تنها چند متری با گودالی که روزگاری برکه آب زلال آن را تشکیل می‌داد، فاصله داشت و این جانوران نگونبخت به کمک حافظه غریزی خود به محلی آمده بودند که همیشه تشنگی و عطش آنها را برطرف می‌کرد. اما این بار گودال خشک شده آخرین رمق زندگی را از آنها گرفت و همانجا در کنار یکدیگر به شکلی کاملاً غم‌انگیز که عادت سنتی فیل‌ها در هنگام مرگ است، آخرین نفس‌ها را کشیده بودند و تنها صد متر آنطرف‌تر، دو گاومیش بزرگ و دو زرافه دیگر جان داده بودند. البته راهنمای محلی که با چهره متاثر خود این مناظر را نشان می‌داد، درباره لاشه گاومیش‌ها گفت: «**این دو معلوم است که براثر ابتلا به بیماری جان باخته‌اند چرا که بدن و پاهای آنها متورم شده است.**» هوانگ یکی از بزرگترین پارکهای طبیعی در آفریقا بوده و مساحت آن تقریباً به اندازه نیمی از کشور بلژیک بود. یوزپلنگ، زرافه، گورخر، بوفالو، پلنگ، فیل و بسیاری از گونه‌های دیگر از حیوانات وحشی در بیشه‌زارها و جنگل‌های آن با آزادی کامل حرکت می‌کردند. اما در سال جاری پس از یکی از اسفناک‌ترین خشکسالی‌هایی که تاریخ آفریقا به یاد دارد، حیوانات در جستجوی آب و غذا یا جان خود را از دست دادند و یا دچار امراضی هولناک شدند و از آن طریق طعمه مرگ گشتند.

گناه انسانها

این درست که خشکسالی شدید را می‌توان بلای جان حیوانات تلقی کرد، اما اگر مشکل بصورت ساختاری بررسی شود، آنگاه می‌توان کم‌کاری و بی‌احتیاطی انسان را هم به عنوان یک تقصیرکار عمده مشاهده کرد. درواقع یکسری اقدامات که انسان به عنوان حفاظت از محیط طبیعی حیوانات انجام داد، به علت تفکر ناقص و فقدان آینده‌نگری، نتیجه عکس ببار آورده است. برای مثال در همین کشور زیمبابوه که بدلیل تعداد بسیار زیاد سفیدپوستانی که در این کشور زندگی می‌کنند، از نظر تکنولوژی و علوم و فنون پس از آفریقای جنوبی پیشرفته‌ترین کشور در آفریقا محسوب می‌شود، در طی سالها برکه‌های مصنوعی در هوانگ ایجاد شد تا در مواقعی که کمبود باران، گریبان آفریقا را می‌گیرد، زندگی وحش به کمک همین برکه‌ها، بدون مشکل ادامه پیدا کند. اما ناگهان اوضاع در این منطقه زیرورو شد. مسوولان زندگی وحش و مدیران پارک طبیعی که دیرزمانی بخاطر سوءمدیریت، فساد و رشوه و کم‌کاری مورد انتقاد قرار داشتند، درست موقعی که خشکسالی آفریقا را دربر گرفت و زمان کارایی برکه‌های مصنوعی فرا رسید، نتوانستند یا نخواستند تا با عرضه وسایل لازم مثل پمپ‌ها، برکه‌ها را از آب پر کنند و در نتیجه خشکسالی با تمام قدرت بر فرق یکی از بزرگترین و زیباترین پارکهای طبیعی در جهان فرود آمد. برطبق آماری که منابع محیط زیستی و حمایت حیوانات ارائه کرده‌اند، همان ماه اولی که فاجعه خالی بودن برکه‌های آب آغاز شد، بیش از دو هزار فیل و گونه‌های حیوانات دیگر براثر قحطی جان خود را از دست دادند و از بدحادثه، قحطی و خشکسالی با خود یکی از کشنده‌ترین و وحشتناک‌ترین بیماریهای مربوط به حیوانات را که پای سیاه نام دارد، به ارمغان آورد. درواقع این بیماری در شرایط خشکسالی گریبان حیوانات را می‌گیرد و باعث فشار بیش از حد روی پاهای آنها می‌شود که در طول روز بجای استراحت و ذخیره انرژی به دنبال غذا و آب، مساحت زیادی را طی می‌کنند و پاهای آنها دچار تورم شده و سرانجام عفونت در مدت کوتاهی جان آنها را می‌ستاند.

بهانه جویی وزیر

از طرفی **فرانسیس نه‌ما** وزیر توریسم زیمبابوه که مسوولیت اداره پارکهای طبیعی را برعهده دارد، ضمن مطرح کردن مسائل همیشگی، مدعی شد که فقط ۴۰ فیل و پانصد حیوان دیگر در هوانگ جان خود را از دست داده‌اند که این اطلاعات به سرعت از طرف مراکز حمایت از محیط زیست و حیوانات رد شد و آنها آقای **نه‌ما** را به کم‌کاری و بهانه‌جویی برای پوشش دادن به کم‌کاریهای خود متهم کردند.

☑از بدحادثه، قحطی و خشکسالی با خود یکی از کشنده‌ترین و وحشتناک‌ترین بیماریهای مربوط به حیوانات را که پای سیاه نام دارد، به ارمغان آورد

باران، اما...

در جای دیگر برخی از مراکز خصوصی و شخصیت‌های نیکوکار سعی کردند تا با فرستادن کمکهایی که در رأس آنها پمپ‌های آب و سوخت قرار داشت، حداقل برکه‌های آب را راه‌اندازی کنند و در همین احوال شدیدترین باران طی یکسال گذشته باریدن گرفت و همه را امیدوار کرد که فاجعه در شرف پایان پذیرفتن است، اما زهی خیال باطل. باران شدیدی که بارید، بجای آنکه برکه‌ها را مملو از آب کند، همه آنها را تبدیل به مجموعه‌ای از گل و لای کرد که درواقع مشکل دیگری هم به مشکلات افزوده شد، چراکه برخی از حیوانات بدنبال پیداکردن آب، شروع به حفاری در گل و لای کردند که برخی از آنها نه‌تنها آبی از برکه‌ها بدست نیاوردند، بلکه خود در میان گل و لای آنها به دام افتاده و جان خود را از دست دادند و بدین ترتیب حتی پس از بارش باران نیز فاجعه کشتار حیوانات ادامه یافت.

زیانهای انسانی

البته فاجعه خشکسالی در آفریقا و بویژه در زیمبابوه تنها حیوانات را هدف قرار نداده بود، بلکه ساکنین کشور هم با ضرر و زیانهای هنگفت مواجه شدند و درواقع پارک طبیعی هوانگ که خود یک منبع عظیم اقتصادی در کشور تلقی می‌شد با تعطیل شدن، بسیاری از مردم زیمبابوه را با مشکلات اقتصادی عدیده مواجه ساخت و دلیل آن هم کاملاً واضح است. پارک طبیعی هوانگ روزگاری بزرگترین منبع درآمد برای زیمبابوه بود چرا که سالانه یک میلیون توریست و مسافر از آن دیدن می‌کردند و پولهای خود را در بخش‌های مختلف آن، خرج می‌کردند. اما با تعطیل شدن پارک، این منبع درآمد عظیم و تمام کسانی که در بخش‌های مختلف خدماتی در آن مشغول بودند با از کار افتادگی کامل مواجه شدند و این افزایش فقر، رئیس جمهور این کشور را تحت فشار گذاشت.

سیاست‌های غیرعاقلانه

بسیاری از محافل غربی و همچنین آفریقایی، مشکلات و بحران اقتصادی در کشور را به غیر از خشکسالی در آفریقا و از دست رفتن پارک طبیعی هوانگ و سقوط کامل صنعت توریسم، ناشی از سیاست‌های نادرست و غیرعاقلانه رابرت موگابه، رئیس جمهور این کشور می‌دانند. رابرت موگابه طی یکسری دستورهای عجیب و ناگهانی، بسیاری از زمین‌های کشاورزی که متعلق به مالکین سفیدپوست بود و با توجه به مدیریت علمی و استفاده از ابزار مدرن، ضمن بدست آوردن سود و منفعت برای صاحبان این زمین‌ها، با ایجاد کار برای سایر مردم به اقتصاد زیمبابوه کمک شایان توجهی می‌کردند را با تصـویب یکسری قوانین اجباری و فرمایشی، از دست آنها خارج کرد و مالکین سفیدپوست را از زمین‌های خود اخراج و آنها را به یاران سـیاسی خود و سـردارانی که در هنـگام جنگهای استقلال در کنار رابرت موگابه می‌جنگیدند، واگذار کرد. درواقع تصمیمی رادیکالی از جانب او برای تقسیم اراضی سبب شد تا کشاورزی نسبتاً سالم و مدرن در زیمبابوه، به‌کلی نابود شود و اقتصاد این کشور یک سقوط آزاد را تجربه کند که هنوز هم به آن ادامه می‌دهد. درواقع این عمل و سایر قوانین نظیر آن سبب شد تا سفیدپوستان که مغزهای صنعتی و مدیریتی بودند، عطای ماندن در کشور را به لقایش ببخشند و با خانواده‌های خود به کشورهایی چون انگلستان، استرالیا، نیوزلند و کانادا مهاجرت کنند. این قوانین در ضمن باعث ایجاد ترس و رعب در جهانگردان و مسافرین هم شد و در اولین سال پس از اجرای قانون اصلاحات ارضی، تولید خالص ملی در زیمبابوه از ۸/۴ میلیارد دلار به نصف سقوط کرد. ضمن آنکه نرخ تورم سالیانه به رقمی نجومی چون چهار برابر رسید که بیشترین فشار را روی اقشار کم‌درآمد در زیمبابوه وارد آورده است، به‌گونه‌ای که در نتیجه این تورم میزان ارتکاب به جرم در زیمبابوه که روزگاری کمترین میانگین‌ها را در سرتاسر آفریقا به خود اختصاص داده بود، به چند برابر افزایش یافت.

سرزنش آمریکا و انگلستان

البته رابرت موگابه هم در این میان بیکار ننشسته و مشکلات اقتصادی در کشور خود را در درجه اول ناشی از خشکسالی و بعد هم ناشی از تحریم‌ها و مجازاتهای اقتصادی اعمال شده از جانب انگلستان و آمریکا دانسته است.

سیاست کشتار

در این میان **دولت زیمبابوه** که علاقه خاصی به سیاست‌های انقلابی دارد با نظر کارشناسان خودی در مورد حفظ حیات وحش به یکی از عجیب‌ترین اقدامات دست زده است. برطبق نظریات برخی از مسوولان، حیات وحش در زیمبابوه، مشکل کم‌آبی برای حیوانات از آنجا ناشی می‌شود که حیوانات بزرگتر کلیه آب کمیاب و موجود در بیشه‌زارهای زیمبابوه را نوشیده و دیگر آبی برای سایر حیوانات باقی نمانده است. بنا به گفته یکی از این مسوولان، یک فیل در روز به پنجاه گالن آب نوشیدنی نیاز دارد (در حدود دویست لیتر) و در چنین شرایطی، چیزی برای حیوانات کوچکتر باقی نمی‌ماند و از این‌رو آنها با اعمال یک سیاست عجیب شروع به تصفیه‌سازی در شمار حیوانات بزرگ کرده‌اند. یعنی فیل، گاومیش و زرافه و حیوانات دیگر از این دست را با کشتار تعدادی از آنها تصفیه می‌کنند تا آب کافی برای سایر حیوانات هم باقی بماند. اعمال این سیاست اعتراضهای شدیدی را از جانب مراکز حمایت از حیات وحش در جهان بدنبال داشته است و این کار را نه‌تنها یک سیاست غلط و بی‌نتیجه تلقی کرده‌اند بلکه آن را جنایتی بر علیه محیط زیست و حیات وحش برشمردند. در نتیجه بسیاری از مراکز جهانی به زیمبابوه پیشنهاد کمکهای مالی داده‌اند تا این کشتار بیرحمانه متوقف شود، اما از طرفی رابرت موگابه و یاران او تاکنون پیشنهادهای کمک از جانب مراجع غربی را نوعی دام تلقی کرده و اکنون پرسش بزرگ در نزد محافل حمایت از حیات وحش این است که چگونه اعتماد این دولتمرد مغرور را بدست آورند.

■

فاش نکردن اسرار مردم دلیل کرامت و بلندی همت است. • سقراط

مشاوره تلفنی

مشاوره حضوری خانوادگی و ازدواج:
خانم فریبا جعفریان نمینی (کارشناس ارشد روانشناسی) یکشنبه از ساعت ۹ الی ۱۳ با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰

راههای درمان اختلال در یادگیری ریاضی

○ مادری ۳۵ ساله، با تحصیلات سیکل و خانه‌دار هستم. سه فرزند دارم. مشکل من در ارتباط با پسر ۱۰ ساله‌ام می‌باشد که درحال حاضر در پایه چهارم دبستان مشغول به تحصیل است. او از پایه اول دبستان در یادگیری درس ریاضی مشکل داشت و امسال هم افت شدیدی در این درس پیدا کرده است. او روزهایی که ریاضی دارد، دچار دل درد، حالت تهوع و اضطراب می‌شود و حتی در بسیاری از مواقع از رفتن به مدرسه سر باز می‌زند و من او را با گریه به مدرسه می‌فرستم. این درحالی است که پسرم فشار زیادی به خودش می‌آورد تا ریاضی را یاد بگیرد و زمان زیادی را هم برای خواندن و تمرین می‌گذارد، اما انگار همه آنها را زود فراموش می‌کند. می‌خواهم بدانم که با این مشکل او چکار کنم؟ آیا با گرفتن معلم خصوصی، مشکل پسرم حل خواهد شد؟ لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

○○آیا پسرتان در درس ریاضی از خودش دقت و توجه لازم را نشان می‌دهد؟

○متاسفانه خیر، معلمش می‌گوید که مطالب ریاضی را گوش نمی‌کند، و به آسانی حواسش پرت می‌شود. مرتب کردن کارهایش هم برای او دشوار است، بخصوص اینکه بنا به گفته معلمش مدام در جای خود درحال جنبیدن است و بیش از حد در سر کلاس صحبت می‌کند.

○○اگر کاری را شروع کند، توانایی تمام کردنش را دارد؟

○به سختی، غالباً از یک کار ناتمام به کار دیگری می‌پردازد و در تمام کردن کارهای روزانه، بیشتر اوقات موفق نیست. و معمولاً قبل از فکر کردن عمل می‌کند و غالباً در صحبت دیگران مداخله می‌نماید.

○○آیا فرزندان دیگرتان نیز با چنین مشکلی مواجه هستند؟

○پسر بزرگ من تا اول دبیرستان درس خوانده است، او هم از همان سالهای اولیه درسش ضعیف بود، به‌طوری که دیگر نتوانست درسش را ادامه دهد. او می‌گوید که به درس علاقه ندارد، رفتارهای این پسرم هم تا حدودی شبیه اوست و من نمی‌خواهم که او هم ترک تحصیل کند، اما در پسر هفت ساله‌ام مشکلی ندیده‌ام.

○○ پسرتان تجربه مهدکودک و یا پیش دبستانی را داشته است؟

○خیر، هیچکدام از بچه‌هایم را به مهدکودک و یا پیش دبستانی نفرستادم.

○○براساس نشانه‌هایی که ذکر کردید، چنین به نظر می‌رسد که پسر شما دچار یکی از اختلالات یادگیری، یعنی اختلال ریاضی همراه با عدم توجه و تمرکز می‌باشد که در این مقطع تحصیلی به شکل بارزی خود را نشان داده است. معمولاً بسیاری از مشکلات یادگیری قبل از ورود به دبستان قابل پیشگیری هستند که آن هم اگر کودک تجربه مهد و یا کلاس آمادگی را داشته باشد، به آسانی توسط مربی مجرب قابل شناسایی می‌باشد. اما متاسفانه فرزندان شما هیچکدام این تجربیات را نداشته‌اند و در دو پسر شما این اختلال تا حدودی تثبیت شده است و بنابراین گرفتن معلم تنها برای گذراندن این مقطع می‌تواند مفید باشد، اما به صورت ریشه‌ای او درمان نخواهد شد.

مشاوره

مشاوره حضوری و تلفنی:
خانم سهیلا خاضعی (کارشناس ارشد روانشناسی)
تلفن تماس: ۲۲۲۲۶۲۵۰
روزهای دوشنبه تلفنی و سه‌شنبه حضوری ۱۰-۱۴/۳۰

تنها جنگیدن، راه حل مشکلات نیست

○زنی ۵۴ ساله و بازنشسته هستم. همسرم چند سال قبل بر اثر سکته قلبی درگذشت و دو فرزند پسر ۲۰ و ۲۵ ساله دارم. مشکلم این است که پدر و مادری بسیار بیمار دارم. مادرم دچار بیماری آلزایمر شده و پدرم هم پنج سال قبل جراحی قلب سنگینی داشته و نیاز به مراقبت دارد. هر دوی آنها بعد از فوت همسرم به من خیلی وابسته شدند بخصوص مادرم که انجام تمام خواسته‌هایش را از من توقع دارد. هر چند که من با میل و رغبت و با دل و جان مراقبشان هستم و به آنها محبت می‌کنم اما از نظر جسمی و روحی خیلی تحت فشار هستم. از یک طرف پسرانم به من اعتراض می‌کنند که چرا وقت بیشتری را در منزل خودمان و با آنها صرف نمی‌کنم و از طرف دیگر پدر و مادرم انتظار دارند که بیشتر وقتم را با آنها بگذرانم. حتی بعضی اوقات که برای تفنن و تجدید روحیه با دوستان و همکاران سابقم می‌خواهیم دور هم جمع شویم و یا برنامه‌ای بگذاریم، پدر و مادرم با تلفن‌های مکرر احساس بی‌قراری می‌کنند و من مجبور می‌شوم هر جا که هستم سراسیمه خودم را به آنها برسانم. خیلی احساس دلتنگی و افسردگی می‌کنم. احساس می‌کنم کسی به فکر من نیست. نمی‌خواهم چنین زندگی داشته باشم. من چه باید بکنم؟

☑گاهی عناصری در درون خود ما است که باعث ایجاد مشکل در روابط ما با دیگران می شود و عملکرد و یا رفتارهای آسیب زای دیگران را تقویت می کند

○○آیا غیر از شما، والدینتان فرزندان دیگری دارند؟

○بله، دو پسر که هر دو ازدواج کرده‌اند و زندگی مستقلی دارند.

○○ تاکنون شده که از آنها درخواست کمک کرده باشید؟

مشاوره خانواده

مشاوره تحصیلی و تلفنی:
خانم زهرا اطرقیان (کارشناس مشاوره) یکشنبه از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۳۰ با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰
مشاوره حضوری خانوادگی و ازدواج: دوشنبه از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۳۰

ریشه بدخلقی‌های شوهر شما

○زنی ۳۷ ساله هستم که ده سالی است ازدواج کرده‌ام و دو فرزند دارم. من مشکلات زیادی با همسرم دارم. از رفتارها و عادتهایش بیزارم و باید بگویم که زندگی با او برایم غیرقابل تحمل شده است تا حدی که متاسفانه با فرزندانم هم با خشونت رفتار می‌کنم و وقتی خیلی از دست همسرم کلافه می‌شوم با کتک زدن فرزندانم تلافی عقده‌های چند ساله را خالی می‌کنم که البته پس از آن دچار عذاب وجدان زیادی می‌شوم...

○○ می‌توانید چند مورد از خصوصیات اخلاقی و رفتاری همسرتان را ذکر کنید؟

○ همسرم از همان ابتدای ازدواج هیچ‌گونه مسوولیتی را به عهده نمی‌گرفت حتی بایستی یک لیوان آب را هم ما به دستش می‌دادیم که بخورد و حالا هم همین‌طور است. علاوه بر این او فردی تندخو و بددهن و ایرادگیر است. با آنکه از نظر آشپزی و فنون خانه‌داری زبانزد فامیل و دوستان هستم ولی همیشه غذا خوردنش را با ایراد و عیب‌جویی از نحوه پخت غذا و چیدن سفره و بهانه‌های مختلف شروع می‌کند و در مورد امور خانه‌داری هم دائماً خرده‌گیری می‌کند. بارها از او خواستم برای حل مشکلمان به مشاورین خانواده مراجعه کنیم، ولی او مخالفت می‌کند. از طرفی نمی‌خواهم زندگی‌ام از هم بپاشد. و هم اینکه فرزندانم در چنین شرایط آشفته و نابسامانی روزگار بگذرانند. چطور می‌توانم به زندگی‌ام سروسامانی بدهم؟

○○معمولاً در مقابل رفتارها و عادتهای همسرتان چه واکنشی نشان می‌دهید؟

○به او تذکر می‌دهم و از او بازخواست می‌کنم که چرا کوچکترین کمکی به من و بچه‌ها نمی‌کند، گاهی هم که خیلی عصبانی می‌شوم سرش داد می‌کشم که او هم با عصبانیت هرچه تمامتر با من برخورد می‌کند و گاهی تهدیدم می‌کند و مرا مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد.

○○از این رویه‌ای که در مقابل همسرتان پیش می‌گیرید چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟

○باید بگویم نتیجه منفی. نه‌تنها رفتارش بهتر نشده بلکه خشن‌تر و بدتر هم شده است.

○○می‌توانید چند خصوصیت مثبت همسرتان را ذکر کنید؟

○خصوصیت مثبت؟ کمتر به این موضوع فکر کرده بودم!

○○خصوصیاتی مثل صداقت، ایمان، دست و دل‌باز بودن در مخارج زندگی و یا معاشرت با دوستان و خویشاوندان و...؟

به‌طور کلی اولین قدم برای درمان این است که از طبیعی بودن هوش پسرتان مطمئن شوید، یعنی این اطمینان از اینکه پسرتان دچار عقب‌ماندگی ذهنی و ضایعه مغزی نبوده و به لحاظ روانی عادی است. برای اطمینان از طبیعی بودن، باید از متخصص مربوطه کمک بگیرید تا از او آزمونهای مخصوص گرفته شود. در ضمن بهتر است پسرتان به یک روانپزشک کودک معرفی گردد تا در صورت نیاز، دارویی که در این ارتباط موثر است، برای وی تجویز گردد. اما در صورت طبیعی بودن از نظر روانی و هوش و عدم وجود ضایعه مغزی، برای او برنامه بازپروری و ترمیمی در قالب آموزش درمانی، توسط درمانگر طرح‌ریزی و طی چند جلسه اجرا می‌شود و پیشرفت لازم در پسرتان صورت می‌گیرد.

○**اگر پسر من به لحاظ هوشی و روانی طبیعی است، پس چرا با وجود تلاشی که می‌کند، ریاضی را به خوبی یاد نمی‌گیرد؟**

○○واقعیت این است که همه ما از زمان تولد تا دوره تحصیل (دبستان و دبیرستان) با انبوهی از تجارب مواجه می‌شویم. این تجربه‌ها موجب می‌شوند که تمام اعمال بدنی و ذهنی که برای رشد ما لازم است، خود به‌خود انجام گیرند. در حقیقت ما اعمال بسیار زیادی، مثل نگاه کردن، حرکت‌های چشم، پریدن، سینه‌خیز رفتن، و... را خودبه‌خود انجام می‌دهیم، اما تعدادی از ما ممکن است برخی از تجارب مهم را که در یادگیری تاثیر به‌سزایی دارد، کسب نکرده باشیم. مثلاً کودکانی هستند که بدون اینکه در کودکی سینه‌خیز رفتن را برای مدتی تجربه کنند، روی باسن راه می‌روند. این نوع کودکان درواقع یک تجربه لازم و مهم را کسب نکرده‌اند، البته ممکن است بعدها تجربه‌های دیگری را کسب کنید که مشابه سینه‌خیز رفتن باشد. مثلاً شنا کردن و به این ترتیب چنین نقصی را جبران کند. اما همیشه و لزوماً این امر پیش نمی‌آید و فعالیتی که بتواند جایگزین سینه‌خیز رفتن شود صورت نمی‌گیرد. در چنین مواردی به دلیل نبود یک تجربه لازم، فرد دچار مشکلات در یادگیری خواهد شد. در زمینه درس ریاضی نیز همین‌طور است، تعدادی از این تجربه‌ها برای یادگیری و پیشرفت در ریاضی لازم و ضروری می‌باشد. وجود همین تجربه‌ها است که در تعامل با رشد مغز و ذهن، مفاهیم بنیادی ریاضی را برای ما قابل فهم می‌کند.

بنابراین تجاربی این‌چنین باید در دوره‌های مختلف رشد و با ترتیب معین صورت پذیرد. موفقیت در تشکیل مفاهیم در هر دوره برای موفقیت در ادراک مفاهیم دوره بعدی ضروری است. ممکن است یکی از مفاهیم بنیادی مربوط به پنج سالگی در پسر شما شکل نگرفته باشد و تنها به همان دلیل در دوره دبستان دچار مشکل در فهم ریاضی شود.

موفق باشید.

عکس تزئینی است

○ واقعیتش بطور مستقیم خیر، چون آنها شهرستان هستند و مسوولیت و مشکلات زندگی خودشان را دارند.

○○**از نظر مالی چطور؟ آیا می‌توانند امکاناتی را فراهم کنند و یا به هر شکلی در نگهداری والدینتان مشارکتی داشته باشند تا مثلاً کسی به عنوان پرستار شما را همراهی نماید؟**

○من مایل نیستم مزاحمتی برای زندگیشان ایجاد کنم و یا مخارجی را به آنها تحمیل نمایم. هر چند این مساله باعث آزار و اذیتم شود.

○○بنابراین شما نیازهای خودتان را می‌خواهید نادیده بگیرید و دیگران را به خودتان ارجح بدانید. ولی این مهم است که به زندگی شخصی خودتان نیز ارزش قائل شوید. البته این بدین معنا نیست که از محبت و یا خط‌مشی حمایتی خودتان نسبت به آنها غافل شوید بلکه یک بازنگری در نحوه روابط شما با دیگران است.

○**چگونه این کار ممکن است؟**

○○گاهی عناصری در درون خود ما است که باعث ایجاد مشکل در روابط ما با دیگران می‌شود و عملکرد و یا رفتارهای آسیب‌زای دیگران را تقویت می‌کند. بنابراین ابتدا باید در جستجوی زمینه‌ها و ماهیت چنین رفتارهایی در خودمان باشیم. برای مثال باید گفت: هرچند بیماری آلزایمر شرایط دشواری را برای فرد مبتلا ایجاد می‌کند اما مطمئناً برای اطرافیان نزدیک بیمار که پیوند عاطفی عمیقی با وی دارند، شرایط دشوارتر است، زیرا ضمن فشار روانی که تحمل می‌کنند، باید بار حمایتی و مراقبتی بیمار را نیز متحمل شوند. اما نکته قابل توجه روابط قبلی شما با مادر، پدر و... است. بدین معنا که قبل از بیماری آنها، آیا حد و مرز و حریم مشخصی در ارتباط با دیگران را برای خودتان قائل می‌شدید؟ آیا در برابر دیگران عدم ابراز وجود، استقلال و فردیت از خود نشان نمی‌دادید و همیشه تسلیم خواسته‌های دیگران بودید؟ آیا در هر شرایطی به دیگران زیادی سرویس می‌دادید و خواسته‌های خود را سرکوب می‌کردید تا رضایت دیگران را جلب کنید؟ اگر چنین بوده بنابراین شما از یک ویژگی شخصیتی و الگوی رفتاری دیرینه همواره تبعیت می‌کنید که هم برای شما و هم برای فرد مقابل یک الگوی ناسالم و آسیب‌زا به حساب می‌آید. درواقع تنها بیماری والدینتان عامل مشکل شما نیست و نیاز است در جلسات مشاوره این موضوع پیگیری شود و عوامل تاثیرگذار شناسایی و برطرف گردند. تا آن زمان نیز لازم است که از اطرافیان نزدیک در مراقبت از والدین و مسوولیت‌هایتان کمک و مساعدت بخواهید و وضعیت روحی و احساسی خودتان را برای آنها بیان کنید و زندگیتان را به‌گونه‌ای تنظیم نمایید که علاوه بر رسیدگی به امور دیگران زندگی عادی خود را داشته باشید و بتوانید فرصتی را به زندگی شخصی و علایق خود اختصاص بدهید. مگر در شرایطی که یک وضعیت تهدیدکننده و یا اضطرار وجود داشته باشد.

موفق باشید.

○همسرم فردی باایمان و درستکار است. در مورد مخارج زندگی و پوشاک و.. کم نمی‌گذارد و با خویشاوندان رابطه حسنه‌ای دارد...

○○شما می‌خواهید به زندگی‌تان سروسامانی بدهید و مانع فروپاشی آن بشوید. پس لازم است از خودتان شروع کنید. یادآوری می‌کنم که با شکوه و شکایت و محکوم کردن و انتقادات غیرسازنده روابطتان روزبروز سردتر و فاصله‌ها هرچه بیشتر خواهد شد. پس بیایید نگاه و تفکرتان را نسبت به خود و همسرتان تغییر دهید. شما می‌توانید قدم اول را با به رخ کشیدن خصوصیات مثبت او و توجه بیشتر به نیازهایش شروع کنید. خالصانه از او بخواهید که بگوید چه انتظاراتی از شما دارد. بسیاری مواقع ریشه بداخلاقی‌ها و بهانه‌جویی‌ها به موضوعاتی برمی‌گردد که همسران مستقیماً توان بیانش را ندارند و یا نمی‌خواهند و یاد نگرفته‌اند خواسته‌هایشان را بطور واضح و مستقیم به زبان آورند و همین موضوع در بسیاری از اختلافات زناشویی تبدیل به گره‌های ناگشودنی می‌شود.

این تغییر رفتار شما بتدریج می‌تواند در همسرتان نیز تغییرات مثبتی ایجاد کند. به هرحال یکی از نیازهای مهم هر انسانی دوست داشتن و دوست داشته شدن است. این احساس که شما او را دوست دارید و به او توجه می‌کنید و برای خصوصیات مثبت اخلاقی و رفتاری او ارزش قائلید و قدردان او هستید، می‌تواند انگیزه و کشش لازم برای دگرگون شدن و پاسخ به برخورد دوستانه و محبت‌آمیز شما را در او بیدار کند. ممکن است این تغییرات به زمان بیشتری نیاز داشته باشد، بنابراین امید و صبر و بردباری شما در این مسیر بسیار کارساز است.

○متشکرم که با صبر و حوصله راهنمایی‌ام می‌کنید. من این‌طور نتیجه گرفته‌ام که باید خودم سررشته امور زندگی‌ام را در دست بگیرم و تغییراتی را از خودم شروع کنم. اگر نتوانستم به روابطمان سروسامانی بدهم می‌توانم باز هم مشاوره‌ای با شما داشته باشم.

○○**بله، من مشاوره را در این مورد بویژه همراه با همسرتان را ضروری می‌دانم و در خدمتتان هستم.**

هیچ پرهیزکاری چون بی آزاری نیست.
• بزرگمهر

بر اساس خاطرات سرهنگ فروزش

دوره دوم

خاطرات
کلانتر

انتقام بابت کوچکترها

به قلم: محمود اکبرزاده

قسمت اول

ساعت نزدیک پنج بعدازظهر بود که سروان صادقی که با گروهبان پورهمت مشغول گشت‌زنی در خیابان‌های منطقه استحفاظی خودمان بودند، از طریق بیسیم تماس گرفتند و یک قتل را گزارش کردند:

- کلانتر سلام... اینجا یکنفر به قتل رسیده... یک مرد جوون که پول زیادی هم همراهشه و... بطور کلی جنایت پرراز و رمزی به نظر میاد... با حرفهایی که اهالی محل و شاهدان جنایت می‌زنند، به نظر می‌یاد که خودتون باید بیایین تحقیق کنین کلانتر...

از گزارش سروان صادقی تشکر کردم و گفتم:

- بسیار خب... تا ده دقیقه دیگه اونجا هستیم... شما نگذار کسی صحنه جنایت‌رو به هم بزنه تا ما برسیم...

سروان صادقی حرفم را قطع کرد:

- کلانتر گفتم پرونده عجیب و غریبیه... از جمله اینکه صحنه جنایت توسط یک عده کاملاً به هم ریخته و... اینطوری نمیشه توضیح داد... باید خودتون اینجا باشید...

خداحافظی کردم و به محسن گفتم:

- کفش و کلاه کن که باید بریم... دوباره یک جنایت دیگه... تا تو ماشین‌رو روشن کنی من آمدم پایین...

محسن راه افتاد برود که رو به کریمی کردم و گفتم:

- استوار تو هم حاضر باش که باید بیای...

محسن چشمکی زد و زهرش را به تن استوار ریخت: «کلانتر البته هرچی شما بگین بنده میگم اطاعت ولی... ولی فکر نمی‌کنین اینقدر سیاهی‌لشکر با خودمون ببریم جلوی دست و بالمون‌رو می‌گیرن؟

نتوانستم جلوی خنده‌ام را بگیرم و استوار نیز - که مثل خود محسن - هرگز از این شوخی‌ها نمی‌رنجید، همانطور که داشت اورکت اش را می‌پوشید جواب محسن را داد: «باشه... آدم مثل من سیاهی لشکر باشه بهتره تا مثل تو نقش کتک خوررو بهش بدن... فکر می‌کنی کلانتر واسه چی تورو با خودش می‌بره؟ یا همیشه بهت میگه برو ماشین‌رو روشن کن تا من بیام؟ خب معلومه، واسه اینکه اگر توی ماشین بمب گذاشته باشن تو پیشمرگ بشی... دلش خوشه که بهش میگن دستیار کلانتر...

صدای خنده محسن تا موقعی که رفت توی حیاط به گوش می‌رسید...

○○

نزدیک محل قتل که رسیدیم، با توجه به اینکه محسن لباس شخصی تن اش بود فکری به ذهنم رسید. ماشین را بردم داخل یک کوچه فرعی و به محسن گفتم:

- زود بپر پایین محسن... یادت باشه که تو با ما نیستی، و سعی کن آدم‌هایی‌رو که مشکوک به نظر می‌رسند زیرنظر بگیری....

محسن به سرعت پیاده شد و پرسید: «یعنی همان فرضیه قدیمی که میگه قاتل به محل جنایت برمی‌گرده.»

سر تکان دادم و خواستم راه بیفتم که استوار گفت:

- راستی محسن جون اگر جایی نخودسیاه هم دیدی بگیر...!

زدم توی سر دنده و قبل از اینکه محسن جواب بدهد از او دور شدم و دقیقه‌ای بعد ماشینم را کنار ماشین کلانتری که سروان صادقی آنجا پارک کرده بود، متوقف کردم. پیاده که شدم سروان صادقی داشت با یکنفر صحبت می‌کرد حرفش را قطع کرد و بطرفم راه افتاد، اما قبل از او، اهالی محل که در اینطور مواقع خود را بانک اطلاعات می‌دانند دوره‌ام کردند و هرکدام حرفی می‌زدند:

- سلام کلانتر... من همه چیزرو دیدم... / کلانتر اونهایی که با گلوله زدنش من دیدم... دوتا موتورسوار بودن... / نه بابا چرا از خودت حرف می‌سازی... یکنفر بیشتر نبود کلانتر، نفر دوم از توی پیاده‌رو پرید وسط خیابون و...

خوشبختانه استوار به دادم رسید و با یک جمله‌ای که به زبان آورد، همه را از اطرافمان دور کرد:

- آقایونی که دارند اطلاعات میدن باید فردا صبح اول وقت بیان توی دادسرا تا ازشون تحقیق بشه... پس لطف کنین و یکی یکی اسامی خودتون‌رو بگین تا بنویسم...

با این حرف همگی از اطرافم دور شدند؛ مردم حوصله رفت و آمد به اینطور اماکن را ندارند، این را تجربه ثابت کرده بود، درحقیقت اون کسانی که واقعاً شاهد ماجرا باشند شاید این کار را بکنند، اما کسانی که فقط از روی وقت پرکردن یا مشهور شدن، نقش شاهد را بازی می‌کنند، همین که بفهمند باید به دادگاه بروند و فرم پر کنند و «سین - جیم» بشوند، بلافاصله انصراف خود را اعلام می‌کنند؛ مثل همان چند نفری که تا اسم دادسرا را شنیدند غیبشان زد!

سروان صادقی جلو آمد و سلام کرد و زد روی شانه استوار: «خدا پدرت‌رو بیامرزه... چرا این راه‌حل به فکر من نرسید... توی این یکساعت چهارصد تا شهادت جور واجور از این مردم شنیدم...»

به سروان «خسته نباشید» گفتم و ادامه دادم: «به این میگن تجربه سروان... اگر من و تو هم به قد استوار پلیس بودیم این تجربه‌رو داشتیم [استوار تبسم کرد و سر پایین انداخت و من ادامه دادم] خب سروان گزارش بده ببینم قضیه چیه؟»

سروان صادقی کاغذی را باز کرد و از روی آن شروع به خواندن کرد:

- حدود ساعت ۳/۴۵ دقیقه مقتول با پای پیاده میاد توی این محل؛ صاحب سوپرمارکت سر چهارراه شهادت داده که مقتول ازش سیگار خریده... جوونایی که سر چهارراه ایستاده بودند این حرف را تایید می‌کنند؛ اونها به خاطر جلیقه چرمی و پوتین‌های چرمی که تن مقتول بوده [و توجهشان را جلب کرده بود] اون‌رو به یاد آوردن... و ده دقیقه بعد... یعنی قبل از ساعت ۴ بعدازظهر، یک بنز خیلی شیک پیداش میشه و سر چهارراه ترمز می‌کنه و منتظر می‌مونه، طوری که انگار منتظر کسی بوده... در همین لحظه یک موتورسوار از راه میرسه و جلوی ماشین بنز توقف می‌کنه و سپس او را با اشاره انگشت به یکنفر که داخل پیاده‌رو وایساده بوده نشان میده، طرف نیز که یک کلاه پشمی سرش بوده و تا بالای چشمش پایین کشیده بوده و یک شال گردن هم دور صورتش پیچیده بوده، یکدفعه مثل اجل معلق میپره توی خیابون و از زیر لباسش یک کلت درمیاره و سه تا گلوله شلیک می‌کنه... اولی توی گردن، دومی به کتف و سومی توی سر مقتول، و موقعی که مطمئن میشه کار تمومه، به سرعت میاد و می‌پره ترک موتور سوار میشه و مرد موتورسوار هم مثل برق از محل دور میشه...»

سروان کاغذ دیگری را پیش رویش گذاشت و گفت: «این ماجرای اول بوده... اما پنج دقیقه بعد، یعنی یکی دو دقیقه قبل از اینکه من به محل برسم، دو مرد که لباس شخصی تنشون بوده، هر دو یکدست سیاه پوشیده بودن، از راه می‌رسند و یکنفرشون یک کارت از جیبش درمیاره و میگه: «لطفاً با پلیس همکاری کنین و درحالی که هیچکس نوشته روی کارت‌رو نمی‌خونه، اون دو نفر مردم‌رو کنار می‌زنند و یکنفرشون جنازه‌رو از ماشین می‌گذاره پایین و

خودش پشت فرمان می‌شینه، اما نفر دوم با لحنی بد - که هرگز یک پلیس با همکارش اینطوری حرف نمی‌زنه - به کسی که پشت فرمان بوده میگه: «گوساله چرا جنازه‌رو گذاشتی پایین؟» و بعد خودش از ماشین پیاده میشه تا جنازه‌رو برداره و بیاره داخل ماشین، که ظاهراً صدای آژیر ما - که در دویست متری این نقطه بودیم - به گوشش می‌رسه و به سرعت میره طرف ماشین و به دوستش میگه راه بیفت... در این لحظه چندتا از جوونهای محل که به رفتار اونها مشکوک میشن، میان و جلوی ماشین بنز می‌ایستند و معترض میشن که: واسه چی از دست همکاراتون فرار می‌کنین؟ مگه شما پلیس نیستین؟» که در این لحظه نفر دوم اسلحه‌اش را بطرف اونها می‌گیره که طبیعتاً همگی فرار می‌کنند و بنز هم از محل خارج میشه و درمیره... البته وقتی من و پورهمت رسیدیم اینجا و ماجرای بنزرو شنیدیم، گروهبان پیاده شد و من دنبال مسیر بنز رفتم، اما هرگز بهش نرسیدم و اصلاً او را ندیدم! اینها تمام گزارش من از این واقعه بود...»

حرفهای سروان که تمام شد، به سراغ یکی، دو تا از شاهدان ماجرا که حرفهاشون معقول بود رفتم. صاحب سوپرمارکت می‌گفت:

- من این بنزرو زیاد این اطراف دیدم... معمولاً یک راننده پشت فرمان بود و یک مرد تقریباً چهل و پنج ساله در صندلی عقب می‌نشست؛ درست مثل اربابها... ولی متاسفانه هیچوقت چهره‌اش‌رو ندیدم...

از او تشکر کردم و به سراغ جوانهای محل رفتم. بچه‌های خوبی بودند. باهوش و زرنگ. یکنفرشان که حبیب نام داشت به نکته جالبی اشاره کرد که بعداً به دردمان خورد: «خدابیامرز خیلی سرحال و قبراق بود... دفعه اول که داشت از اینجا رد می‌شد از ما سراغ یک گلفروشی‌رو گرفت که من با شوخی بهش گفتم: «انشاءالله خیره؟» و او هم خندید و گفت: «چه جور هم خیره...» و دفعه دوم که داشت برمی‌گشت، نگاهش مدام توی پیاده‌رو بود و... که اون نامردها از راه رسیدن و...

همراه سروان و پورهمت برگشتیم داخل ماشین، اما رو به استوار گفتم: «محسن باید این اطراف باشه... نمی‌خوام کسی بفهمه که با ماست... برو به عنوان شاهد بیارش اینجا...»

استوار رفت و یکدقیقه نشده بود که برگشت و... راست گفته‌اند که اگر به بعضی‌ها بگویی فلانی را بیاور، سرش را می‌آورند! او هم محسن را آورده بود، اما به عنوان مظنون و با دستبند! محسن با خنده گفت:

- کلانتر شما گفتی منو با دستبند بیاره؟

بهشان گفتم «دیگر وقت شوخی نیست.. بس کنین دیگه...»! و بعد از محسن پرسیدم: «چیزی متوجه شدی؟»

محسن دستش را خلاص کرد و گفت: «یکی، دو نفر هستن، ولی فکر کنم اون کسی که شما دنبالش هستی، دختر جوونی باشه که مانتوی سرمه‌ای پوشیده و یک شاخه گل سرخ دستشه که یکریز داره اشک می‌ریزه... الان هم اونجا، کنار ساندویچی ایستاده...»

بدون معطلی استوار را فرستادم و گفتم:

- نیارش اینجا... با خودت سوار تاکسی‌اش کن و برو کلانتری تا ما هم بیاییم اونجا...، شاید اشتباه کرده باشیم درست نیست تابلو بشه.»

استوار «چشم» گفت و رفت. من هم داشتم به صادقی می‌گفتم چکار کند که محسن به بیرون از ماشین نگاه کرد و گفت:

- همان دختره است... استوار چرا داره میاردش اینجا؟

استوار درحالی که کنار ماشین ایستاد گفت:

- کلانتر خود این خانم دوست داره با شما صحبت کنه... یعنی تا من بهش گفتم بریم کلانتری، گفت که حرفهای جالبی برای گفتن داره و خودش خواست بیاد پیش شما...

سروان صادقی و پورهمت پیاده شدند و دختر جوان که بیست ساله نشان می‌داد، به محض نشستن توی ماشین گفت:

- من خسرورو می‌شناختم... قرار بود ازدواج کنیم... از یکسال قبل قرار بود ازدواج کنیم، ولی چون شغل نداشت پدرم موافقت نمی‌کرد... تا اینکه از چند روز قبل می‌گفت قراره یک شغل خوب برام درست بشه... براش جالب بود که محل کارش نزدیک خونه ماست - ما توی همین محل زندگی می‌کنیم - توی این چند روز مدام می‌گفت: «آقای زندی هم قول داده توی کارواش بزرگی که داره صندوقدار بشم...» تا اینکه امروز ظهر بهم زنگ زد و گفت ساعت ۴ سر چهارراه باشم تا وقتی از خونه آقای زندی میاد بیرون، با هم بریم و محل کارش‌رو نشانم بده... قرار نبود با ماشین بیاد... واسه همین تا چند ثانیه که پشت فرمان دیدمش نشناختمش، اما همین که دیدم داخل بنز نشسته، خواستم بطرفش بدوم که یکدفعه اونها پیداشون شد و بطرفش شلیک کردن و...

دختر جوان دیگر نتوانست ادامه بدهد و به سختی گریست. کمی که آرام شد از او پرسیدم:

- آدرس خونه... یا شماره تلفنی از این «آقای زندی» که قرار بود حبیب پیشش کار بکنه نداری؟

- یک چیزهایی‌رو می‌دونم... مثلاً می‌دونم که خونه‌اش توی یکی از شقایق‌ها قرار داره... منتهی توی این منطقه پنج شقایق داریم... شقایق ۱، تا شقایق ۵، این‌رو هم می‌دونم که پلاک خونه آقای زندی ۱۴ است، به این خاطر که حبیب بهم می‌گفت: «پلاک خونه آقای زندی، همان شماره شناسنامه توئه و من این‌رو به فال نیک می‌گیرم.»

مشخصاتی که دختر جوان - زری - داده بود کارمان را کمی راحت کرد؛ دوتا از شقایق‌ها اصلاً پلاک ۱۴ نداشت، یکی از آنها خانه‌ای بود که داشتند دوباره‌سازی می‌کردند و به این ترتیب می‌ماند دو کوچه، شقایق ۴ و ۵ که فقط اینجا خوش شانس بودیم، زیرا داخل شقایق ۴ که شدیم، همین که جلوی پلاک ۱۴ توقف کردیم، همسایه روبرویی که پیرزن مهربانی بود، به محض دیدن ما از توی همان پنجره طبقه دوم، صدایش را پایین آورد و گفت:

- بیا کلانتر... بیا که به موقع اومدی... همین الان چهار تا تفنگ به دست وارد خونه آقای زندی شدن... از اینجا معلومه که دو نفرشون جلوی در وایسادن و کشیک میدن...

به آرامی کنار دیوار ایستادم و می‌خواستم خودم را بالا بکشم و داخل را ببینم که محسن گفت: «کلانتر من از اینجا راحت‌تر می‌تونم برم بالای دیوار...»

این را گفت و قبل از اینکه من جوابی بدهم، دستهایش را لب هره دیوار گرفت و خود را بالا کشید و تا کمر هم بالا رفت و... که ناگهان صدای شلیک گلوله گوشم را پر کرد و محسن را دیدم که غرق در خون وسط کوچه افتاده است...

ادامه ماجرا در شماره آینده

علمی

بلای جدید، در کمین دختران

اگر عادت به مراجعه زودهنگام به رستوران دارید، هیچ اشکالی ندارد. شما نیز باید خستگی درکنید و از آشپزخانه برای ساعتی هم که شده فاصله بگیرید. ولی دیگر به کودکانتان غذاهای آماده و از این چیزها نخورانید. سیب زمینی سرخ شده گرچه لذیذ است ولی اصلاً مناسب فرزندان دختر نیست.

هرچه بیشتر به دختر کوچکتان سیب زمینی سرخ شده بخورانید او را سریعتر به مرگ نزدیک می‌کنید.

پژوهشگران دانشگاه سیاتل در نتیجه بررسی‌های خود متوجه شدند، زنانی که در خردسالی به‌طور متناوب سیب زمینی سرخ شده می‌خورند بیشتر از دیگران به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

براساس این تحقیقات، به ازای مصرف هر نوبت سیب زمینی سرخ شده در خردسالی، خطر ابتلا به سرطان سینه ۲۷ درصد افزایش می‌یابد.

از آنجا که سرطان سینه روزبروز درحال افزایش است و رژیم غذایی پرچرب تاثیر بسزایی در بروز آن دارد، به تمامی مادران توصیه می‌کنیم از خوراندن غذاهای چرب بویژه سیب زمینی سرخ شده و غذاهای آماده به کودکتان خودداری کنید.

فواید آگاهی از سلامت مادرشوهر

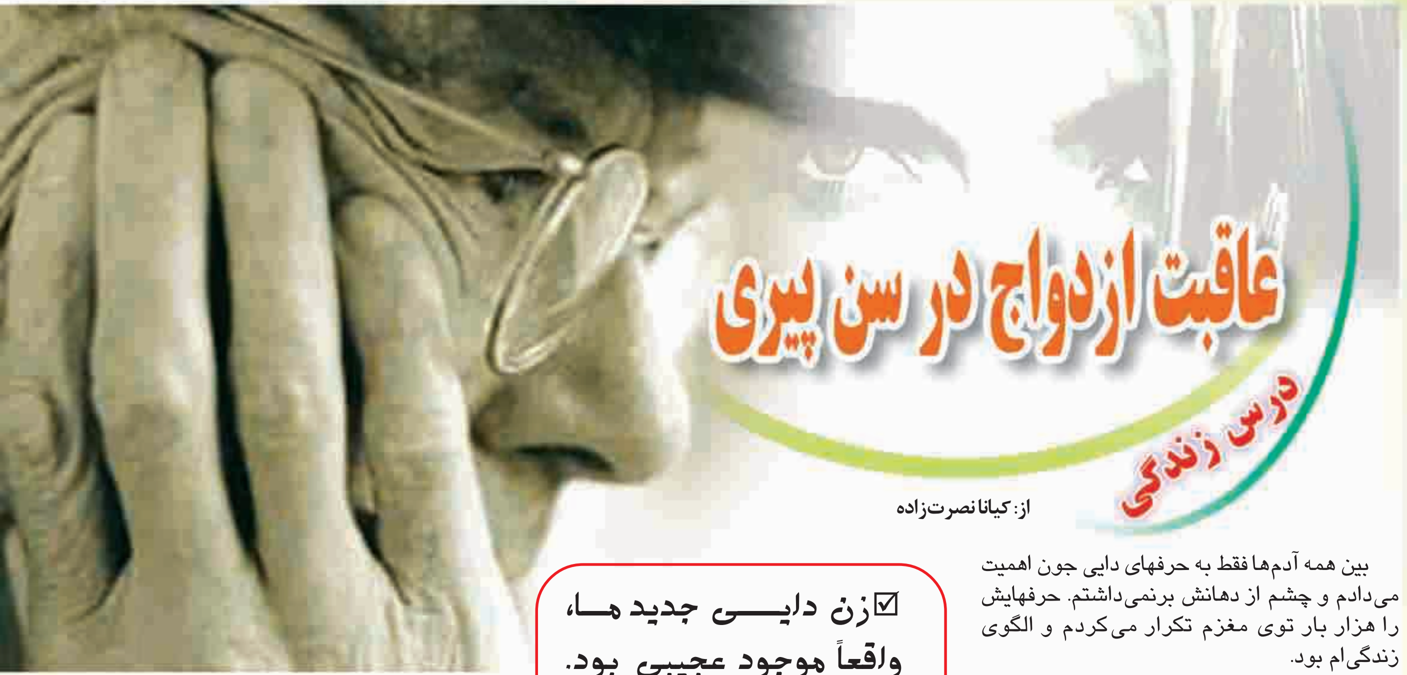
برخی از زنان که طعم مادر شدن را چشیده‌اند، با پرفشاری خون در حاملگی آشنا هستند. بیماری شایعی که اگر به موقع درمان نشود میزان جریان خون جفت را کم کرده و باعث کاهش وزن هنگام تولد جنین می‌شود. این بیماری تقریباً پنج درصد از زنان باردار را مبتلا می‌سازد و معمولاً با رفع پروتئین از طریق ادرار و ورم بدن در هفته بیستم بروز می‌کند.

آیا می‌دانید دلیل بروز این بیماری چیست؟ شاید باور نکنید ولی مادرشوهرتان عامل اصلی مبتلا به این بیماری باشد. محققان نروژی در آخرین بررسی‌های خود متوجه شدند زنانی که در دوران بارداری به پرفشاری خون مبتلا می‌شوند اغلب مادرشوهرانشان به این بیماری دچار بوده‌اند و این ژن پسر آنها است که باعث بروز بیماری پرفشاری خون در زنان می‌شود.

این مطالعه همچنین نشان می‌دهد، دختران متولد شده از مادرانی که در دوران بارداری خود این بیماری را تجربه کرده‌اند، دو برابر بیشتر از دیگران به این بیماری مبتلا می‌شوند. مردانی هم که مادرانشان دچار این بیماری بوده‌اند خود بروز پرفشاری خون را در همسر خود ۵۰ درصد افزایش می‌دهند.

البته ما اینها را نگفتیم که دعوا راه بیافتد. گفتیم که اگر قصد بچه‌دار شدن دارید و احیاناً مادرشوهرتان از این بیماری بی‌نصیب نمانده، شما بیشتر مراقب سلامتی خود و فرزندتان باشید.

نوع‌پرستی خودپرستی بزرگتری است ●هورتون



عاقبت ازدواج در سن پیری

درس زندگی

از: کیانا نصرت‌زاده

> ☑زن دایی جدید ما، واقعاً موجود عجیبی بود. از صبح تا شب گیر سر و وضع خودش بود و تزئینات خانه!

بین همه آدم‌ها فقط به حرفهای دایی جون اهمیت می‌دادم و چشم از دهانش برنمی‌داشتم. حرفهایش را هزار بار توی مغزم تکرار می‌کردم و الگوی زندگی‌ام بود.

دایی جون عضو ناخالص خانواده به حساب می‌آمد. نزدیک به پنجاه سال داشت و هنوز ازدواج نکرده بود. اهل کار نبود. یک مغازه کوچک چوب‌بری به ارث به او رسیده بود و همین آب باریکه کفاف زندگی‌اش را می‌داد. دایی جون اهل ادبیات بود و شعر. خوش تیپ بود و سروزبان‌دار و کلی دوست داشت. بچه که بودم، فکر می‌کردم ریس جمهور و نماینده‌های مجلس و شهردار و مقامات کشوری و لشکری همه با دایی من دوست هستند. دیگر آدم معروف‌تر از دایی توی خانواده نداشتیم. پدرم کارمند ساده بانک بود که به غیر از سند نوشتن و چک امضاء کردن هیچ کاری بلد نبود و بعدازظهرها تنها کاری که می‌کرد، رسیدگی به باغچه کوچک همیشه آفت‌زده‌مان بود...

نه از سیاست چیزی سر درمی‌آورد و نه شعر حفظ بود. هیچ دوست و آشنایی نداشت جز بقال محل و داروخانه‌چی که از دوستان قدیمی پدرم به حساب می‌آمدند...

پدر هیچ وقت برایم مایه افتخار نبود. اما دایی... دلم می‌خواست شب و روزم را با دایی بگذرانم. فکر می‌کردم بهترین لباسها را او می‌پوشد و همیشه از او تقلید می‌کردم. وقتی مادر با عصبانیت از او حرف می‌زد و کلی گله و ناله داشت که این برادرش بالاخره سروسامان نمی‌گیرد، دلخور می‌شدم. فکر می‌کردم چطور اینها بزرگی و عظمت دایی جون را نمی‌بینند!...

زمان گذشت و دیپلمم را گرفتم. یک بار از دایی پرسیدم به نظر شما چه رشته تحصیلی بهتر از بقیه است؟ و او نمی‌دانم از سر بی‌حوصلگی جوابم را داد و یا اینکه آن لحظه فقط همین یک رشته را به یاد آورد، چون بعدها هیچ وقت رشته تحصیلی‌ام را تمجید نکرد... آن روز او گفت:

- تاریخ خیلی خوب است. آدم توی تاریخ خودش را پیدا می‌کند...

همین شد که رفتم رشته تاریخ خواندم و کتابهای قطور تاریخی خیلی زود همه اتاقم را پر کرد.

۲۱ ساله بودم که یکدفعه باخبر شدیم دایی تصمیم گرفته ازدواج کند. این اولین شوک واقعی زندگی من به حساب می‌آمد. او همیشه زندگی مشترک را تقبیح می‌کرد و حالا خودش داشت به این دام می‌افتاد. از همه بدتر اینکه فهمیدم دختر موردنظر، یک دختر ۳۰ ساله است که نصف سن دایی را دارد. نه اهل ادبیات است و نه کتاب و هنر و...

زن دایی جدید ما، واقعاً موجود عجیبی بود! از صبح تا شب گیر سرووضع خودش بود و تزئینات خانه! به شش ماه نکشید که خانه دایی پر شد از کریستال و ظرفهای عتیقه و...

خدای من! باورکردنی نبود. درست جایی که من هجوم کتابها روی سرم ریخته بود و شب و روز تاریخ می‌خواندم و فلسفه و هنر، می‌دیدم الگوی بزرگ زندگی‌ام گرفتار ابتذالی شده که نمی‌توانستم آن را باور کنم.

این وضع آنقدر وخیم شد که مادر و خاله‌هایم به گله‌گذاری افتادند که این زن چرا فقط به فکر پول خرج کردن است؟ دایی هم در جواب می‌گفت:

- زن من همان کاری را می‌کند که من می‌خواهم. من تازه معنی زندگی را فهمیده‌ام...

این موضوع «معنی زندگی» عجب دردسری برای من شده بود. آخه این دایی جان همان کسی بود که معنی‌ها را عوض می‌کرد، آنهم یک شبه و بدون خبر قبلی!! آن وقت من که هنوز در معنی قبلی ذوب بودم، با معنی جدید نمی‌دانستم چه بکنم...

دوستان دایی یکی یکی گم شدند و خبری از آنها نشد... دایی داستانهایی از دوستان معروف و مشهورش تعریف می‌کرد که شالوده ذهنی من را ویران می‌کرد!! آخه چطور ممکن بود فلان نویسنده‌ای که یک عمر برای من مقدس بود، حالا از زبان دایی بشنوم که او مرد مفلوکی به حساب می‌آمد و سالها اسیر بساط تریاکش بوده، یا فلان هنرمند، درحالی که زن و بچه داشته، چشمش دنبال زنهای دیگر بود و یک عمر فکر و ذکرش همین بوده و بس...

سالهای بحرانی را گذراندم که نگو و نپرس! همه چیز را درهم شکسته می‌دیدم. آن دایی اسطوره‌ای تبدیل به یک پیرمرد ۶۰ ساله شده بود که حتی برای غذاخوردن هم باید از همسرش اجازه می‌گرفت. زنش از آن همه کتاب خسته شده و یک روز همه کتابها را به یک سمساری فروخته بود و دایی با افتخار می‌گفت که این بزرگترین لطفی بوده که زنش به او کرده چون این کتابها همه مزخرفند و جز یک مشت هجویات چیز دیگری به آدم نمی‌دهد....

دچار افسردگی بدی شده بودم. حالا می‌دیدم، خودم دارم گرفتار کتابها می‌شوم. خواسته یا ناخواسته دوستانم را از میان آدم‌های خاص انتخاب می‌کردم. مثل جوان‌های دیگر اهل خوشگذرانی نبودم و وحشت این را داشتم که آیا واقعاً دارم پا روی رد پای دایی جون می‌گذارم؟ و آیا آخرین ردپا - زندگی مشترک او در ۶۰ سالگی - سرنوشت نهایی من خواهد بود؟!

گیج و منگ شده بودم، اما با کلی کلنجار رفتن با خودم سعی کردم میانه‌روی داشته باشم. این نتیجه به‌راحتی در ذهن من ملکه نشد. باور نمی‌کنید که چه شبها تا صبح فقط فکر کردم که آیا را هم درست است؟...

حالا من یک پسر ۲۷ ساله‌ام... دایی جون خیلی پیر شده و زنش مثل یک پرستار بداخلاق و بی‌حوصله از او مراقبت می‌کند، ولی در چشم‌های دایی نوعی رضایت عمیق برق می‌زند...

من اما دلم می‌خواهد با واقعیت‌ها زندگی کنم. از افراط و تفریطها دوری کردم. به زودی با دختری هم‌رشته خودم ازدواج خواهم کرد. دایی جون آخرین نصیحتی که به من کرد این بود:

- اینقدر زود ازدواج نکن. بگذار یک وقتی که دیگر وقت استراحت است و بازنشستگی.

لبخندی زدم و گفتم:

- هر کس زندگی منحصر به فرد خودش را دارد... بهتر است هیچ کس برای دیگری الگوی قطعی و کامل تلقی نشود... ■

مشاوره خانوادگی:
بهمن بهروزی(روان پزشک) چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۳
پنج شنبه مشاوره حضوری از ساعت ۱۴ تا ۱۷
با تعیین وقت قبلی با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰

پرسش ویژه:

زودرنجی آزار می‌دهد

زنی ۲۲ ساله، دانشجو و دارای یک فرزند هستم، کودکی‌ام را در خانواده‌ایی پرتنش و پراضطراب سپری کردم، البته پدرم هیچگاه فرزندانش را مورد ضرب و شتم قرار نداد، ولی از زمانی که یادم می‌آید مادرم را کتک می‌زد و هر روز عزم طلاق داشتند که خدا را شکر هیچگاه این اتفاق نیفتاد.

البته پدر من غیر از مادرم دو زن دیگر هم دارد و یکی قبل از مادرم و دیگری را در همین پنج سال گذشته و با داشتن فرزندان بزرگسال پسر (برادرانم) گرفته است. پس از این اتفاق برادرانم هم به سراغ مواد مخدر رفتند و همه آنها عصبی هستند، مادرم نیز که زنی افسرده و مانند همه‌ی مادران ایرانی سراسر خوبی و مهربانی است، ولی افسردگی او در این اواخر به شدت مرا رنج می‌دهد.

البته من در زندگی زناشویی به شکر خدا موفق بوده‌ام، ولی مشکل اصلی من زودرنجی من است. زود با یک اتفاق ساده اشکم سرازیر می‌شود و با کوچکترین بی‌مهری از طرف دوستان - که دوستان زیادی هم دارم - عصبی، افسرده و رنجور می‌شوم و خیلی هم مهربان هستم. وقتی نگاه می‌کنم که چقدر آدمهای خوشبخت در اطرافم زندگی می‌کنند و بعد به زندگی پدر و مادر و برادرهایم نگاه می‌کنم و می‌بینم کاری از دستم برنمی‌آید بشدت ناراحت می‌شوم و با کوچکترین اتفاق عصبی و ضعف اعصاب بشدت عذابم می‌دهد. چند وقت پیش به خاطر یک بیماری ساده از دلشوره نزدیک بود بمیرم از صبح تا شب به مرگ فکر می‌کردم و این ادامه داشت تا زمانی که یک جمله از زبان شما و در همین صفحه - پرسش ویژه پاسخ ویژه - مرا تا حد زیادی آرام کرد: «تو فقط بمان». حالا من از شما یک چیز می‌خواهم، چگونه به آرامش برسم؟ چگونه می‌توانم خوب فکر کنم و خوشبین باشم؟ چطور از حساسیتهایم خصوصاً در امور ریز و بی‌مورد بکاهم؟ از نظر اجتماعی خدا را شکر موقعیت خوبی دارم. همه به من احترام می‌گذارند و من نیز، اما در درونم غوغایی به‌پاست. روابطم را چگونه بهبود ببخشم؟

ز - ر از بوشهر

پاسخ ویژه:

توانایی‌های خودت را بشناس!

سرکار خانم ز - ر از بوشهر:

به مصداق شعر معروف

در اندرون من خسته دل ندانم چیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغا است

من شرایط شما را بخوبی درک می‌کنم و می‌دانم که درمیان یک پارادوکس عجیب گرفتار آمده‌اید. از طرفی زندگی خودتان را دارید که سرتاسر موفقیت است. موفقیت در تحصیل، موفقیت در زندگی زناشویی و سایر موفقیت‌ها، اما از جانب دیگر با همه این موفقیت‌ها در مقابل افرادی که همه از بستگان درجه اول شما هستند قرار گرفته‌اید که در زندگی با مشکلات عدیده مواجه هستند. از رابطه خشونت‌بار و پرخاشگرانه پدرتان گرفته تا وضعیت برادرهایتان و همچنین تعداد همسرهایی که پدرتان اختیار کرده است، در چنین شرایطی من به شما حق می‌دهم که به آدمی زودرنج تبدیل شوید. زیرا یکی از ریشه‌های ابتلا به زودرنجی و حساسیت‌های بیش از حد به خاطر پیش آمدن شرایطی است که برای انسان اهمیت فراوانی دارند، اما انسان در کنترل یا ایجاد تغییر در این شرایط خود را ناتوان مشاهده می‌کند و دقیقاً این وضعیتی است که شما به آن گرفتار شده‌اید. اما حتی برای این وضعیت هم راه‌حل‌هایی وجود دارد که باید بکار گیرید و من فقط از شما این را می‌خواهم که برای رهایی از این تفکر فقط روی خودتان و تا حدودی هم همسرتان حساب کنید و انتظاری از هیچکس دیگر نداشته باشید درواقع برای رهایی از این ذهنیت‌ها باید روی خودتان حساب کنید و البته فراموش هم نکنید که وقتی که من از شما می‌خواهم روی خودتان حساب کنید، می‌دانم با چه کسی طرف هستم. با کسی که در شرایط مشکل آن هم برای یک دختر، حداقل در شهرستانها که چندان کار ساده‌ایی نیست، توانسته با تکیه به خودش نه‌تنها تحصیل دبیرستان را به پایان برساند، بلکه خود را به دانشگاه هم وارد کند و در همان حال یک ازدواج موفق را اداره نماید که شامل یک طفل خردسال هم می‌شود. شما به این همه دستاوردها چگونه رسیده‌اید؟ کسی به شما کمک کرده؟ که می‌دانم پاسخ به این پرسش منفی است. پس اذعان می‌کنید که می‌توان روی شما حساب کرد.

خودتان را خوب بشناسید

حالا که به این اعتماد بنفش دست یافته‌اید، نوبت به شناسایی از خودتان رسیده. شما باید بدانید که تا چه حدی می‌توانید از خودتان انتظار داشته باشید. و تا چه حد روی مسائل در اطراف خود تاثیرگذار هستید. درواقع کلید اصلی در خروج از ذهنیت‌های عذاب‌آور برای شما این است که آنچه را از حیطه اختیار و کنترل شما خارج است فراموش کنید.

برای مثال شما می‌توانید به عنوان یک دختر تحصیلکرده با پدر و برادرهایتان بنشینید و به آنها عواقب اعمالشان را گوشزد کنید، اما اینکه شما می‌توانید روی آنها کنترل داشته باشید در حیطه اختیارات شما نیست. پس در درجه اول باید این طبقه‌بندی را در مورد آنچه که از شما برمی‌آید و آنچه که از کنترل شما خارج است انجام دهید.

وسواس‌نگری

اما شما دارای یک مشکل دیگر هم هستید. خودتان گفته‌اید که در برابر یک واقعه یا حادثه معمولی بشدت رنجیده خاطر می‌شوید. به این ناهنجاری وسواس فکری می‌گویند. وسواس فکر یعنی تفکرات بیش از حد و بیهوده در اموری که نیاز به تفکر و یا ارزشی برای تفکر کردن ندارند. البته این ناهنجاری دارای درجاتی است که درمان هم بنابر همان درجات صورت می‌گیرد. برای مثال کسی که از خانه خارج می‌شود و همواره تصور می‌کند که گاز را در آشپزخانه خاموش نکرده و عنقریب خانه منفجر می‌شود، بنابراین به خانه بازمی‌گردد و دوباره مطمئن می‌شود که گاز خاموش است. اما به محض خارج شدن از خانه دوباره همان تفکر سابق به ذهن او بازمی‌گردد.

درواقع کسانی هستند که چند بار در یک نوبت به خانه بازمی‌گردند تا گاز یا قفل در خانه را چک کنند. این وسواس فکری از نوع حاد است. اما انواع خفیف‌تری هم وجود دارند که درباره شما تصور من آن است که هنوز این ناهنجاری به درجه جدی نرسیده، اما اگر به فکر برطرف کردن آن نباشید، امکان فراوان دارد تا به شرایط حادتری برسید. برای وسواس فکری درمانهای گوناگون وجود دارد که در شرایط حادتر به دارو یا حتی الکتروشوک هم می‌رسد، اما در اولین برخورد با وسواس فکری یک راه‌حل مخصوص وجود دارد که شما باید در ابتدا به آن عمل کنید. یعنی اینکه باید یک قانون را دنبال کنید که می‌گوید: هر موردی که شما را به وسواس فکری و یا اضطراب بیهوده می‌کشاند، باید فوراً متوقف شود. یعنی مثلاً اگر شما نگران اتفاقی هستید که هرگز نیفتاده و خطری هم برای آن وجود ندارد، باید بی‌درنگ تفکر در آن مورد را متوقف کنید. این قانون سنگ اول بنای مبارزه با وسواس فکری است. درصد بالایی از کسانی که وسواس فکری دارند با بکارگیری همین قانون که بدون استثناء باید آن را رعایت کنند، مشکل خود را حل می‌کنند. درباره شما هم با توجه به تحصیلات و هوشی که دارید، در من تردید باقی نمی‌ماند که با همان تلاشهای اولیه بر مشکل خود غلبه کنید، چرا که ابزار لازم را که زندگی خوب و یک همسر همراه و همگام است، دراختیار دارید. در مورد مادرتان هم عاطفه و احساس نسبت به او، انتظاری است که از شما دارد و همچنین صرف کردن وقت و زمان با او که به آن نیاز فراوان دارد. و در مورد پدر و برادرانتان هم همانگونه که گفتم انتظاری که از شما می‌رود صحبت و نصیحت می‌باشد و این درواقع وظیفه اصلی شما نسبت به خودتان است چرا که فراموش نکنید شما باید یک زندگی شامل فرزند و شوهر را اداره کنید و زمانی می‌توانید یک فرزند سالم و شاداب و مسوول به اجتماع تحویل دهید که خودتان در درجه اول یک الگوی سالم و شاداب برای او باشید، نه یک مادر مضطرب، نگران و ناراحت که بدون تردید می‌توانید این نگرانی‌ها را به سایر اعضای خانواده خود، بخصوص طفل معصوم خود تزریق کنید. بنابراین با توجه به آنچه که به شما یادآوری شد، سعی کنید سالم باشید و اگر این وظیفه را انجام دهید، متوجه می‌شوید که بقیه مسائل برایتان به‌سادگی حل می‌شود. من که این اعتماد را نسبت به شما قلباً احساس می‌کنم و در نتیجه موردی ندارد که شما به غیر از این تصور کنید.

موفق و پیروز باشید.
دکتر بهمن بهروزی

نگذار دست چپ بفهمد که دست راست چه می کند. • مثل یونانی

ماجراهای خواستگاری

دردسرهای خواستگاری از دختر کله‌شق

کیوان ردیف ردیف شرطهای من را می‌شنید و سر تکان می‌داد

از: کورش کاشانی

به مادر گفته بودم قید شوهر کردن من را بزند. اصلاً شوهر می‌خواستم چکار؟ داشتم درسم را می‌خواندم. کلی هم برنامه برای آینده‌ام داشتم. شاید بعد از ۳۵ سالگی وقت می‌کردم که به زندگی خصوصی مشترک فکر کنم. اصلاً مگر قرار بود هر دختری حتماً شوهر کند؟ این حرفها را که می‌زدم مادر اصلاً نمی‌توانست درک کند. هفده ساله بودم که پدرم فوت کرد و مادر اصرار داشت ارث را هرچه زودتر تقسیم کنیم و هر کدام از بچه‌ها سهم خودشان را بگیرند. رقم قابل توجهی هم به من رسید. وقتی به دانشگاه رفتم و در رشته معماری مشغول تحصیل شدم، احساس کردم باید زندگی‌ام را روی این کار بگذارم. عشق من معماری بود. می‌توانستم با این ارثیه هر تابستان به یک کشور سفر کنم و آثار تاریخی و شاهکارهای معماری را از نزدیک ببینم. هیچ چیز به اندازه این به من لذت نمی‌داد. درست موقعی که دخترهای فامیل دنبال شوهر بودند، من غرق کتاب و دفترهایم بودم و بسیار لذت می‌بردم. مادرم اما دلمشغولی دیگری داشت. حس می‌کرد تا من شوهر نکنم سروسامان نمی‌گیرم...

نمی‌دانستم به چه زبانی می‌توانم به او بگویم که من هدف دیگری را در زندگی دنبال می‌کنم. آنقدر سر این موضوع بحث و جدل کرده بودیم که مادر جرأت نمی‌کرد به هیچ خواستگاری اجازه بدهد به خانه ما بیاید...

سال آخر دانشگاه بودم. بعدازظهرها در یک شرکت معماری کار می‌کردم. یکی از بستگان پسری را برای خواستگاری معرفی کرد. مادر وقتی موقعیت آن پسر را فهمید، دلش نیامد جواب رد بدهد. اما صادقانه برایشان توضیح داد که من خیلی کله شق هستم و باید از کانال دیگری وارد شوند و اگر به عنوان خواستگار بیایند خانه، قطعاً من جواب رد خواهم داد. مادر آدرس محل کارم را داد و از آنها خواست به عنوان یک مراجعه‌کننده بروند آنجا و من را ببینند و اگر پسندیدند، برای مراحل بعد چاره‌ای بیاندیشند...

وسطهای زمستان بود. یک روز پرکار و پردردسر داشتیم که کیوان به محل کارم آمد. به بهانه‌ای آمد سراغم و به من گفت که زمینی در شمال دارد و می‌خواهد ویلایی در آن بسازد...

در مورد کار مفصل با هم حرف زدیم. آنقدر در مورد جزئیات سوال می‌کرد که حتی یک درصد هم شک نکردم که او به دلیل دیگری آمده شرکت...

چند روز بعد به من زنگ زد و خواست همراهش به شمال بروم و زمین را ببینم. رئیس شرکت هم که از طریق مادرم از همه چیز خبر داشت، اصرار کرد که همراه همسرش که او هم معمار بود به شمال بروم و زمین را ببینم...

آخر هفته هر سه با هم رفتیم.

توی جاده، زن رئیسم از هر دری حرف می‌زد تا من و کیوان بیشتر با هم آشنا شویم. بحث در مورد فلسفه معماری می‌کردیم. اختلاف نظرهای زیادی با هم داشتیم. دیگر آخر سفر زن رئیسم ساکت شد و یقین پیدا کردم که با این همه اختلاف نظر کار ما دوتا به جایی نمی‌رسد....

زمین را دیدم، نقشه‌ها را برانداز کردم و قرار شد ظرف سه ماه آینده یک طرح اولیه به او بدهم...

به تهران که آمدم ارتباطم با کیوان بیشتر شد. در مورد جزئیات ویلا هم با هم تبادل‌نظر می‌کردیم. ویلای خیلی خاصی می‌خواست... کم‌کم همه باور کرده بودند که او مشتری واقعی است و موضوع ازدواج ما دیگر منتفی شده...

در این ارتباط روزبه‌روز من و کیوان به هم نزدیک‌تر می‌شدیم. بعضی روزها به خانه ما می‌آمد. عکسها و طرحهایی را که در اینترنت پیدا کرده بود، به من نشان می‌داد. گاهی اختلاف سلیقه‌هایمان به دعوا کشیده می‌شد ولی ته قلبم نوعی همدلی با او

در پیچ و خم دادگاه

عاقبت رقابت با مادرشوهر

همه فکر می‌کردند که من باعث شدم وحید همسر اولش را طلاق بدهد

از: راشین مختاری

این دفعه دیگر همه چیز تمام می‌شود. از این بازی ده ساله خسته شدم. از او جدا می‌شوم برای همیشه. هرچند که می‌دانم دوستش دارم و این جدایی برایم خیلی سخت خواهد بود. ولی این کار را می‌کنم. بگذار هر بلایی می‌خواهد به سرم بیاید. بهتر از این است که مدام گرفتار قهر و آشتی باشم. ده سال پیش که با هم ازدواج کردیم، همه مخالف بودند. این ازدواج دوم من و وحید به حساب می‌آمد. مادرش مدام و حتی روبروی خودم می‌ایستاد و می‌گفت: این زن، زن زندگی نیست.

شاید حق با او بود. عاشقانه تنها پسرش را دوست داشت. اما حالا در این عشق رقیبی پیدا شده بود. همسر اول وحید را خودش انتخاب کرده بود. خواهرزاده‌اش... وحید هم فقط به خاطر مادرش تن به این وصلت داده بود، اما به یک سال نکشید که طلاق گرفتند. من هم زندگی‌ام با سیامک بعد از سه سال بهم خورد و درست در گیرودار طلاق بودم که با وحید آشنا شدم. وکیل هر دوی ما یکی بود. بعضی روزها او را در دفتر وکالت می‌دیدم، توی اتاق انتظار می‌نشستیم و از زندگی‌هایمان می‌گفتیم. هیچ وقت فکر نمی‌کردم یک روز اینقدر گرفتار او شوم. بالاخره من طلاقم را گرفتم و پرونده‌ام بسته شد و دیگر به دفتر وکالت نرفتم. نزدیک به یک سال بعد که وکیلم میهمانی بزرگی گرفت و بیشتر موکلهایش را هم دعوت کرد، آنجا دوباره وحید را دیدم. این بار هر دو از زندگی‌های قبلی‌مان زده بودیم بیرون. به بهانه‌های مختلف بعد از آن میهمانی همدیگر را دیدیم. به خودم که آمدم دیدم وحید روبرویم ایستاده و دارد به من پیشنهاد ازدواج می‌دهد. نمی‌دانم چطور کارمان به این نقطه رسید، ولی یقین داشتم که جوابم مثبت است. عاشقش بودم. عشقی که برای اولین بار بود داشتم تجربه‌اش می‌کردم...

وقتی موضوع به خانواده‌ها کشیده شد، همه مخالفت کردند. مادر می‌گفت:

- این وحید از یک خانواده بی‌سواد است و تو، توی این زندگی خیلی اذیت می‌شوی...

مادر وحید هم که آرزو داشت پسرش یا دوباره به همسر سابقش رجوع کند و یا دختر جوانتری را انتخاب کند، اصلاً راضی نمی‌شد که عروسش یک زن مطلقه باشد که دو سال از پسرش بزرگتر است.

اما ما به هیچ‌کدام از این حرفها اهمیت ندادیم و ازدواج کردیم...

اولین ساز مخالفت با این زندگی از روزی زده شد که در یک میهمانی خانوادگی از من پرسیدند اولین بار وحید را کجا دیدم؟!

من هم بدون اینکه فکر کنم و یا دوراندیشی، گفتم در دفتر وکالت وقتی هنوز من و وحید از همسرهایمان جدا نشده بودیم...

این حرف در ذهن همه داستانهایی ساخت! روزهای بعد پچ پچ‌هایی به گوشم رسید. حالا همه فکر می‌کردند من باعث شدم وحید همسر اولش را طلاق بدهد. حالا من به عنوان یک زن که زندگی زن دیگری را خراب کرده بود معرفی می‌شدم.

دشمنی‌ها مضاعف شد. خواهرهای وحید ارتباطشان را با من قطع کردند. مادرش با خشم به خانه ما می‌آمد و از هر چیزی ایراد می‌گرفت.

من خیلی اهل پخت و پز و خانه‌داری نبودم. دلم هم نمی‌خواست وقتم را صرف این کارها کنم. دبیر

پیدا کرده بودم. اگر چند روزی از او خبری نبود، دلم برایش تنگ می‌شد. دیگر همه حرفهای ما فقط در مورد ویلای شمال نبود. از هر دری حرف می‌زدیم. به خودم که آمدم دیدم کیوان چقدر به من نزدیک شده و بهترین دوست من است. گاهی از این موضوع می‌ترسیدم. حضور یک مرد در زندگی‌ام داشت آنقدر پررنگ می‌شد که همه چیز را تحت‌الشعاع قرار می‌داد.

تابستان آن سال برخلاف سالهای قبل به سفر نرفتم. دلم نمی‌خواست مدت طولانی از کیوان دور شوم... او دیگر وارد جمع خانوادگی ما شده بود و من فکر می‌کردم برحسب تصادف آشنای یکی از بستگان من درآمده است.

همه خانواده میهمانی می‌گرفتند و کیوان را هم دعوت می‌کردند تا در این ارتباطها ما به هم بیشتر نزدیک شویم. تا اینکه بالاخره یک روز کیوان در کمال سادگی به من گفت:

- شنیده‌ام هیچ کس جرأت نمی‌کند از شما خواستگاری کند. این کار برای من از همه سخت‌تر است چون با مطرح کردن آن این ریسک را هم به جان می‌خرم که دوستی‌مان هم از دست برود...

سرخ شده بودم. این بار اما جوابم بله بود. اما...

اما با هزار و یک شرط...

کیوان ردیف ردیف شرطهای من را می‌شنید و سر تکان می‌داد. گفتم، برای کارم مدام به سفر می‌روم. می‌خواهم معمار قابلی شوم و این شرط اول زندگی من است. گفتم هر چیزی که مانع پیشرفتم شود باید از سر راهم کنار برود... گفتم و گفتم... و او با لبخندی دلنشین از من پرسید:

- شما به شرط و شروط هم گوش می‌دهید؟!

احساس کردم تندروی کردم. او اما ساده و بی‌آلایش گفت:

- تنها یک شرط دارم، تا زمانی با من زندگی کنید که دوستم دارید و با من صادق هستید و هر لحظه که احساس کردید زندگی‌مان را دوست ندارید، به من بدون یک کلمه دروغ واقعیت را بگویید...

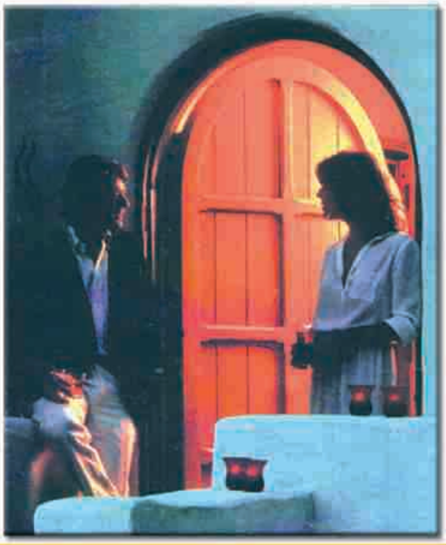
و این قاعده زندگی ۲۰ ساله ما شده است.

صاحب یک دختر ۱۶ ساله هستم. حالا یک معمار مطرحم و در دانشگاه تدریس می‌کنم. می‌توانم صراحتاً بگویم که حضور کیوان در زندگی‌ام، نوعی بلوغ فکری به من داد و همه پیشرفتهای زندگی‌ام را مدیون او هستم و چقدر خوشحالم که مادرم با این توطئه‌ای که کرده بود، کیوان را سر راه من قرار داد!!!

■

فیزیک بودم و تمام روزم را در دبیرستان می‌گذراندم. وقتهای آزادم را می‌رفتم کلوپ و ورزش می‌کردم. آخر هفته‌ها هم یا میهمان داشتیم و یا به میهمانی می‌رفتیم. برایم اهمیت نداشت که کاسه بشقابهایم هم‌شکل و هم‌رنگ باشد و یا اینکه مدام خانه را تمیز کرده و وقتم را صرف این کارها کنم.

مادر وحید، زن بودن و اهل زندگی بودن را در خانه‌داری و کدبانویی می‌دید. قبول دارم که من در این مسأله نقص داشتم ولی همه زندگی این نبود. من و وحید رابطه بسیار خوبی داشتیم. اما بالاخره وحید هم تحت تاثیر اطرافیان قرار گرفت. شروع به ایراد گرفتن کرد. انتظار داشت من هم زن فعال بیرون باشم و هم مثل مادرش همه خانه را تمیز و مرتب نگه دارم. این دخالتها آنقدر زیاد شد که کار من و وحید مدام به جنگ و دعوا ختم می‌شد. از طرفی بدبینی‌های وحید هم شروع شد. همه به چشم بدی به من نگاه می‌کردند. تصور اینکه زندگی قبلی وحید را من خراب کردم آنقدر قوی بود که حتی وحید هم دیگر به من اعتماد نداشت. بالاخره تصمیم گرفتیم از هم جدا شویم.



از جدایی‌مان شش ماه نمی‌گذشت که دوباره رجوع کردیم. عشق هنوز در ما قوی بود که نمی‌توانستیم جدا از هم زندگی کنیم. آنقدر نقاط مشترک داشتیم که با هیچ کس دیگرای نمی‌توانستیم این وجوه مشترک را پیدا کنیم.

زندگی دوباره ما یک سال هم دوام نیاورد و باز کارمان به طلاق کشید. این بار اما می‌خواهم به این بازی خاتمه بدهم. امروز به دادگاه آمدیم. مراحل قانونی کار که تمام شد مدتی به شهرستان می‌روم. نمی‌خواهم وحید را ببینم. چون خوب می‌دانم که هنوز بارقه‌هایی از عشق بین ما وجود دارد ولی با این همه بدبینی که دور و بر ما هست نمی‌توانیم زندگی راحت و آرامی داشته باشیم. مادر وحید نیروی عجیبی در زندگی ما دارد و می‌دانم که او من را رقیب خود می‌داند و برنده این میدان قطعاً اوست...

■

شکوفه‌های زندگی

علی جاویدمهرپور

یاسمن سوخته‌زار

نوید صابری

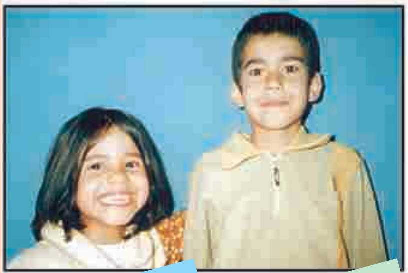
الهام ساغرجاه

آرش عامری‌نژاد

امیرمهد حسن‌پور

آرمان محمدپور

حسین حیدرربیعی



محمد صابری

مریم صابری

ایرانیان در هر کاری میانه‌روی را اتخاذ می نمایند • گزنفون

این هفته: زندان ورامین

چاپ و انتشار این سلسله گزارشها به منزله صحت و یا تأیید موارد مطرح شده در آن‌نیست.

تهیه: مجید شادمان‌نژاد

نمی‌دانم آزاد می‌شوم یا اعدام!

اوایل دی ماه در یک روز سرد زمستانی، دفتر مجله را به قصد زندان ورامین ترک کردیم. ساعتی بعد به زندان ورامین رسیدیم و نزدیک ظهر وارد واحد فرهنگی زندان شدیم. حدود ده دقیقه بعد اولین نفر برای مصاحبه وارد واحد فرهنگی شد. کفش که نه بهتر است بگویم دمپایی‌های پلاستیکی‌اش را همان دم در کند و اجازه گرفت و به سمت من آمد.

پسرک شلوار کردی مشکی به پا داشت. گویا در ندامتگاه ورامین رسم است که تمام مددجویان شلوار کردی - که به شیرازی هم معروف است - بپوشند. تی‌شرت سبز رنگ پسرک از زیر پلیور آبی رنگ بافتنی‌اش خودنمایی می‌کرد. پسر جوان خیلی مرتب و تمیز به نظر می‌رسید. موهای سرش اصلاح شده و مرتب بود. صورت تراشیده و پوستی سفیدرنگ داشت. خیلی مودبانه و محترمانه صحبت می‌کرد. با تن صدایی بسیار آرام و آهسته، طوری که چند مرتبه مجبور شدم از او بخواهم بلندتر صحبت کند.

متعجب بودم که با اینهمه آرامش و متانت و ادب، چرا باید او با این سن کم در زندان باشد! وقتی جرمش را سوال کردم، دیگر کم مانده بود از تعجب شاخ دربیاورم. جوانی اینقدر محجوب و آرام و سربه‌زیر آن وقت مرتکب قتل بشود؟! این دیگر از آن مسائلی است که جای حرف دارد پس بدون هیچ مقدمه‌ای از او خواستم که ابتدا کمی راجع به زندگی‌اش بگوید و بعد برویم به سراغ ماجرای قتل و پسرک آرام و شمرده شروع به صحبت کرد:

- من اگر ماجرای زندگی و قتلی را که مرتکب شدم برایتان بگویم، شما تعجب می‌کنید که چگونه در یک خانواده آرام و بی‌سروصدا که تا امروز هیچ کس حتی به کلانتری هم نرفته، آدمی پیدا می‌شود که دست به جنایت می‌زند و یک نفر دیگر را می‌کشد. راستش هنوز خودم هم در ناباوری هستم. هنوز نمی‌توانم قبول کنم که من، منی که طاقت دیدن سر بریدن یک مرغ یا گوسفند را نداشتم، یک نفر را کشته‌ام. آنهم به خاطر یک موضوع مسخره! قبول دارم که من کمی پرخاشگر و لوس و ننر بودم، اما جانی نبودم! شاید همه چیز برحسب اتفاق پیش آمد. اما هرچه بود باعث شد که خانواده من بی‌آبرو شوند و بدتر از آن سرنوشت خودم معلوم نیست، خدا می‌داند خانواده مقتول رضایت می‌دهند یا نه! شاید اگر آنها به گرفتن دیه راضی نشوند، من باید منتظر اجرای حکم اعدام بمانم و به این ترتیب درس عبرتی باشم برای همه آنها که بدون هیچ تفکری دست به کاری می‌زنند که نه‌تنها یک عمر پشیمانی به‌بار می‌آورد، که حتی ممکن است جانشان را هم بگیرد! اما اجازه بدهید ماجرا را از اول برایتان تعریف کنم. و قبل از هر چیز از خانواده‌ام بگویم.

۱۹ سال قبل، در یک خانواده متوسط به دنیا آمدم و چند سال بعد فهمیدم که نورچشم و عزیزدردانه خانواده هستم. مادرم قبل از من سه دختر به دنیا آورده بود و همه آرزویش این بود که آخرین فرزندش پسر باشد و وقتی من به دنیا آمدم، شدم ته‌تغاری و یکی یک‌دانه ننه و بابا. فکرش را بکنید، در طول شبانه‌روز پنج نفر آدم مرتب قربان صدقه آدم بروند و هرچه بخواهی دراختیارت بگذارند. طبعاً در چنین محیطی چاره‌ای نمی‌ماند جز کمی لوس‌بازی و بچه ننه بودن! و من هر دو اینها را در حد اعلاء داشتم و اگر کسی چپ به من نگاه می‌کرد و یا حرفی می‌زد یا چیزی را که می‌خواستم دراختیارم نمی‌گذاشت، چنان قشقرقی به‌پا می‌کردم که نگو و نپرس! کمی که بزرگتر شدم، یاد گرفتم که گریه و زاری و داد و هوار راه انداختن اصلاً کار خوبی نیست. مادرم همه تلاشش را به کار بست تا حداقل قبل از هفت سالگی، یعنی قبل از زمانی که بخواهم به مدرسه بروم کمی از پرخاشگریها و توقعات نابجای من کم کند. البته نمی‌گویم موفق نشد اما آنطور که باید و شاید نتوانست. به همین دلیل مقداری از این اخلاق ناپسند را سوغاتی بردم مدرسه! مدرسه مثل خانه نبود. کسی نازم را نمی‌کشید. رفتار معلم‌ها با همه بچه‌ها یک‌جور بود و من خیلی از این وضع راضی نبودم. دلم می‌خواست معلم‌ها به من بیشتر توجه کنند و برای جلب توجه آنها به هر راهی متوسل می‌شدم، اما فایده‌ای نداشت. مثل اینکه دستم برای آنها از قبل رو شده بود. هر راهی که می‌رفتم، نمی‌توانستم به آنچه می‌خواستم برسم.

پدر بیچاره‌ام بارها و بارها با من صحبت کرد و مرا نصیحت کرد که دست از این اخلاق بدم بردارم

بارها خودم را به مریضی زدم، حتی یکبار برای اینکه مورد توجه معلمم قرار بگیرم، وسط کلاس غش کردم! اما وقتی اورژانس آمد و به ظاهر خواستند به من آمپول بزنند از ترس آمپول به سرعت از مدرسه فرار کردم. تمام راه خانه تا مدرسه را یک نفس دویدم! بیچاره مادرم. وقتی آن ساعت روز مرا دید که به خانه برگشته‌ام، از ترس نزدیک بود سکته کند. شاید باور نکنید اما دست مرا گرفت و با دمپایی پلاستیکی و چادر چیت تا مدرسه دوید که بپرسد چه بلایی سر عزیزدردانه‌اش آورده‌اند. و وقتی معلم برای مادرم گفت که من سر کلاس غش کرده‌ام، مادرم فهمید که باز من کلک زده‌ام تا عزیز بشوم! حتی یکبار یادم هست وقتی معلمم به خاطر اینکه درسم را بلد نبودم تنبیهم کرد. من هم سه روز تمام حرف نزدم تا همه فکر کنند از ترس لال شده‌ام! الان وقتی به آن روزها فکر می‌کنم، خودم از کارهایی که کرده‌ام خنده‌ام می‌گیرد. همه این دوز و کلک‌ها برای این بود که مثلاً معلمم مراقب من باشد، به من توجه کند و از من حمایت کند! در تمام دوران دبستان، من قصه‌های اینچنینی داشتم و هرازچندگاهی ماجرایی از این دست تکرار می‌شد. تا اینکه دبستان را تمام کردم و وارد راهنمایی و نوجوانی شدم. بدترین دوران زندگی من در این سالها شکل گرفت. متاسفانه از آنجا که خانواده‌های ما دچار نوعی فقر فرهنگی هستند و راه و روش رفتار با نوجوانهای مشکل‌دار خود را نمی‌دانند، نه‌تنها خودشان در برخورد با نوجوانانشان با مشکل مواجه می‌شوند، حتی باعث بوجود آمدن مشکلات زیادی برای بچه‌هایشان هم می‌شوند. بدبختانه من جز آن دسته از نوجوانانی بودم که دوران نوجوانی بسیار دشواری را داشتم. بدترین مشکلی که در آن دوران من با آن مواجه بودم، پرخاشگری بسیار زیادی بود که به هیچ‌وجه نمی‌توانستم آن را کنترل کنم. مدام با این و آن درگیر می‌شدم. چه در مدرسه چه در بیرون از خانه! همه با دیدن رفتارهای من متعجب می‌شدند. می‌گفتند کسی در محل تا به‌حال صدای مادر و خواهرهای مرا نشنیده است. پدرم سالها بود که در مغازه خودش کار می‌کرد و با اینکه همواره با مردم سروکار داشت، اما هیچ وقت با هیچ کس درگیر نشده بود، نه لفظی و نه فیزیکی. در عوض من هر روز با این و آن دعوا می‌کردم. فقط کافی بود یک نفر می‌گفت از اینجا بلند شو، آن جا بنشین! همین می‌شد عامل دعوا و کتک‌کاری! اگر مدرسه بودم چغلی‌ام را به مدیر مدرسه می‌کردند و اگر در کوچه و خیابان دعوا می‌کردم، طرف صاف می‌رفت در مغازه پدرم.

پدر بیچاره‌ام بارها و بارها با من صحبت کرد و مرا نصیحت کرد که دست از این اخلاق بدم بردارم. می‌گفت این رفتار تو باعث می‌شود که حتی فردا هیچ کس به خواستگاری خواهرهایم نیاید، چون تصور می‌کنند که ما خانواده دعوایی هستیم، اما کو گوش شنوا! این نصیحت‌ها فقط یکی دو روز تاثیر داشت. اما بعد اثر خودش را از دست می‌داد.

باور کنید در سه سال راهنمایی من سه هزار مرتبه به خاطر دعوا و درگیری با بچه‌ها به دفتر مدرسه رفتم! البته در کنار اینها درسم را می‌خواندم. استعدادم برای یادگیری درس خیلی خوب بود. اگر سرکلاس دل به درس می‌دادم و به حرفهای معلم کاملاً گوش می‌کردم، دیگر لازم نبود که برای امتحان آن درس را بخوانم. تمام حرفهای معلم در ذهنم ثبت و ضبط می‌شد. شاید به همین خاطر بود که مدیر مدرسه و معلم‌ها دوست نداشتند مرا از دست بدهند، اما چه فایده که من از این نعمت خداداد خوب استفاده نکردم. شاید اگر دست از این شرارت‌ها برمی‌داشتم، حالا من هم جزو یکی از نخبگان کشور بودم، اما چه فایده که قدر خودم را ندانستم. خانواده‌ام آرزوهای زیادی برایم داشتند، اما وقتی هفته‌ای یک یا دو بار مجبور بودند برای پاسخگویی به مدیر و معلم به مدرسه بیایند، دیگر شوق و اشتیاقی

با تشکر از همکاری قوه قضاییه، مدیریت محترم ندامتگاه اوین، ریاست محترم ندامتگاه ورامین، روابط عمومی سازمان زندانها، روابط عمومی دادگستری کل استان تهران و تمامی عزیزانی که در تهیه این گزارش ما را یاری دادند.

تنظیم و نگارش : سیده فریبا زواره‌ای
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷
E-Mail : f_Zavarei @Yahoo. Com

نداشتند که پسرشان درس بخواند. بیچاره‌ها دیگر روی این را نداشتند تا به چشم مدیر و معلم‌های مدرسه نگاه کنند. سه سال تمام آنها این وضع را تحمل کردند تا اینکه دیگر طاقت‌شان طاق شد و به قول معروف عطای درس خواندن ما را به لقایش بخشیدند و گفتند دیگر لازم نیست بروم دبیرستان.

پدرم گفت که بروم مغازه و پیش او، کار یاد بگیرم. اینکار آنها دو حسن داشت اول آنکه دیگر تمام مدت زیرنظر پدرم بودم و نمی‌توانستم دست از پا خطا کنم، دوم آنکه از پدرم، کار یاد می‌گرفتم و وقت و عمرم تلف نمی‌شد. ضمن اینکه با توجه به استعداد هنری که داشتم، می‌توانستم ایده‌های خوبی برای کار پدرم بدهم و نوآوری‌های ما باعث جلب و جذب مشتری شود.

روزهای اول برایم خیلی سخت بود. در مدرسه با بچه‌ها مشکل داشتم، اما درس خواندن برایم لذت بخش بود، اما حالا باید بجای درس خواندن با ابزارآلات مختلف کار می‌کردم. چند بار خواستم به پدرم بگویم که قول می‌دهم دیگر هیچ وقت با هیچ کس دعوا نمی‌کنم و در عوض اجازه بدهد من به دبیرستان بروم، اما غرورم اجازه نداد. می‌ترسیدم پدرم تصور کند می‌خواهم از زیر کار کردن در بروم. بنابراین اگرچه دلم برای مدرسه پر می‌زد، اما در مغازه پدرم به سختی مشغول کار شدم. کم‌کم به کار کردن هم عادت کردم. از اینکه می‌توانستم با چیزهایی که هیچ شکلی نداشتند یک وسیله بسازم، لذت می‌بردم. البته چاشنی این سازندگی‌ها، گهگداری یک دعوا و مرافعه هم بود. ناگفته نماند که پدرم همان اول کار از من قول گرفته بود که تحت هیچ شرایطی کاری به کار مشتری نداشته باشم. اگر کسی جنسی را خرید و پس آورد، یا از کار عیب و ایرادی گرفت یا هر حرفی زد، من اجازه نداشتم جواب بدهم. حتی اگر پدرم نبود.

او دلش نمی‌خواست پسرش اعتبار چندین و چند ساله‌اش را به باد بدهد! من که حساسیت پدرم را روی مغازه و محیط اطراف می‌دانستم، به هیچ‌وجه در هیچ مساله‌ای که مربوط به کار پدرم بود، دخالت نمی‌کردم و همه چیز را به خودش واگذار می‌کردم. اما در فاصله بین منزل تا مغازه، گاه‌گداری یک درگیری لفظی داشتم که زنگ تفریح کارم به حساب می‌آمد! تا اینکه بالاخره یک روز آن اتفاقی که نباید می‌افتاد، افتاد. این دعوا و درگیری‌ها کار دستم داد. البته شاید اصل دعوا اصلاً ارتباطی به من نداشت، اما...

ماجرا به خانواده یکی از اقوام نزدیکمان که اتفاقاً پسرشان دوست صمیمی من هم بود، برمی‌گشت. جریان از این قرار بود که مدتی قبل این فامیل و دوست ما،با یک بنده خدایی دعوا می‌کند و کار به درگیری فیزیکی می‌کشد و فامیل ما، طرف را حسابی می‌زند. از بدحادثه مغازه این بنده خدا درست در مسیر رفت و آمد من بود و من هر وقت می‌خواستم به خانه یا مغازه بروم، باید از مقابل مغازه او رد می‌شدم. تا قبل از دعوای فامیل ما با آنها، ما با هم هیچ مشکلی نداشتیم. اما از وقتی که آنها با هم درگیر شدند، این بنده خدا هر بار که مرا می‌دید یک حرفی، متلکی چیزی بارمان می‌کرد. من اوایل که نمی‌دانستم جریان چیست، تصور می‌کردم حرفهای

شاید اگر دست از این شرارت‌ها برمی‌داشتم، حالا من هم جزو یکی از نخبگان کشور بودم

اینها بین خودشان رد و بدل می‌شود و ربطی به من ندارد. اما یک روز که فامیل‌مان به من گفت چه اتفاقی افتاده، به قول معروف دوریالی ام افتاد که ای دل غافل، پس این متلک‌ها و گیردادنهای آنها دلیل دارد. این برای من خیلی گران تمام شد و تصمیم گرفتم اگر موردی پیش آمد، خودم حسابشان را برسم. اما گویا دست تقدیر چیز دیگری را برایم رقم زده بود، چرا که دقیقاً یکی از روزهای گرم مرداد ماه سال گذشته که پدرم برای کاری رفته بود بیرون و من تنها در مغازه نشسته بودم، دیدم دو نفر از برادرهای بزرگ فردی که با فامیل ما دعوا کرده بود، آمدند داخل مغازه و قبل از اینکه من به خودم بیایم حسابی مرا کتک زدند و رفتند. من که به پدرم قول داده بودم هیچ وقت در مغازه و آن اطراف با کسی درگیر نشوم، خیلی جلوی خودم را گرفتم و اصلاً با آنها درگیر نشدم، اما اینکار آنقدر برای من گران تمام شد که بعد از رفتن آنها من در مغازه را از داخل بستم و رفتم انتهای مغازه و شروع کردم به گریه کردن. این اولین بار بود که دو نفر بزرگتر از خودم آنطور مرا می‌زدند. به هرحال آن روز وقتی پدرم آمد، من به او هیچ نگفتم، چون می‌ترسیدم ناراحت شود. یکی - دو ساعت بعد، برای خوردن نهار به سمت خانه حرکت کردم، اما وقتی جلوی مغازه آنها رسیدم، آنها دوباره به من حمله کردند، این بار دیگر نتوانستم طاقت بیاورم و من هم به آنها حمله کردم. اما یک اشتباه بزرگ مرتکب شدم.

پدرم همیشه نصیحتم می‌کرد که هیچ وقت با کسی درگیر نشوم اما اگر هم شدم، با چاقو یا چیز برنده‌ای به او حمله نکنم، ولی من آن روز نصیحت پدرم را گوش ندادم و با اینکه هیچ وقت چاقو همراه خودم نمی‌بردم، با چاقویی که آن روز در لباسم جاسازی کرده بودم، به آنها حمله کردم. ای کاش دستم می‌شکست و آن یک ضربه را هم نمی‌زدم، چرا که زدن چاقو همان و نقش بر زمین شدن طرف همان! من که اوضاع را اینطور دیدم، به سرعت از محل فرار کردم. حدود چهار ساعت دور خیابانها چرخیدم و بعد برگشتم خانه. وقتی رسیدم دیدم نه از مادرم خبری هست و نه از پدرم، اما خواهرهایم نشسته‌اند و زار می‌زنند، پرسیدم چه شده گفتند ماموران کلانتری اول آمدند مادر را بردند و بعد هم پدر را گرفتند و گفتند تا پسرتان خودش را معرفی نکند، شما باید در حبس بمانید! این دیگر نه‌تنها بی‌غیرتی که بی‌انصافی بود. دلم طاقت نیاورد و همان موقع رفتم و خودم را معرفی کردم. در بازداشتگاه بودم که خبر دادن طرف مرده! باور نمی‌کردم که ضربه چاقوی من، درست به قلبش نشسته باشد و اینطور شد که من به عنوان یک قاتل روانه زندان شدم. الان یک سال است که دارم حبس می‌کشم و نمی‌دانم عاقبت آیا آزاد می‌شوم یا اعدام. اما به هرحال خیلی پشیمان هستم. من زندگی‌ام را خیلی مفت باختم و همه چیز را خیلی راحت از دست دادم. نمی‌دانم اگر اعدام شوم خانواده‌ام غصه‌ام را می‌خورند یا یک نفس راحت می‌کشند. هنوز نمی‌دانم کدام کفه سنگین‌تر است؟! ■

O در پرانتز:
(شاید شما هم بارها و بارها این ضرب‌المثل را شنیده باشید که «بچه عزیز است اما تربیت او عزیزتر!» تربیت صحیح و درست بچه، آنهم از سنین خردسالی، درواقع مقدمه‌ای است برای آینده روشن او! طبیعی است که فرزند هر کس عزیزکرده او در محیط خانواده است، اما همین فرزند وقتی پا به محیط اجتماع می‌گذارد، به عنوان یک فرد عادی از حقوق مساوی با دیگران برخوردار است. حال اگر این مساله در خانه به او تفهیم نشده باشد که تحت هیچ شرایطی حتی دردانه بودن، نمی‌تواند از دیگران به زور امتیاز بگیرد، قاعدتاً در جامعه با مشکلات متعددی مواجه خواهد شد چرا که توقع دارد همه او را نسبت به دیگری برتری داده و به او امتیاز بدهند و طبعاً اگر کسی تسلیم خواسته نابجای او نشود، در برابرش جبهه خواهد گرفت و کار به درگیری می‌انجامد! شاید یکی از دلایلی که او در نوجوانی روحیه‌ای خشن و پرخاشگر داشت، همین مساله بود که متاسفانه والدین او گویا به‌سادگی از کنار این مساله مهم گذشتند و جهت رفع این مشکل، هیچ اقدامی نکردند. همین سرسری انگاشتن مسائل نوجوانان در دوره نوجوانی باعث شدیدتر شدن مساله می‌شود و بالاخره یکی از روزها، به این ترتیب تبدیل به یک مشکل لاینحل خواهد شد. که جز افسوس خوردن از هیچ کس کاری برنخواهد آمد.)

غرور که یافتی لقب حماقت را از آشنایان انتظار داشته باش
●مثل انگلیسی

پاورقی جدید خارجی
قسمت سی و یکم

زنی در سرزمین اهرام

در قسمت قبل خواندید:

اریکا که یک دختر مصرشناس آمریکایی است، پس از ورود به مصر و به‌طور ناخواسته در جریان قتل یک پیرمرد عتیقه‌فروش که از مجسمه «ستی اول» در مغازه‌اش نگهداری می‌کرد، قرار می‌گیرد. اریکا پس از آشنایی با یک جوان اروپایی به نام ایون، تصمیم می‌گیرد به اتفاق او و بدون دخالت پلیس، قاتلین پیرمرد را که مجسمه ستی اول را نیز به سرقت برده‌اند، پیدا کند. اما به زودی مشخص می‌شود که افراد دیگری از جمله یک دلال یونانی عتیقه (استفانوس) نیز به دنبال مجسمه هستند. بنابراین ایون برای یافتن سرنخ از قاتلین پیرمرد، ترتیبی می‌دهد که اریکا و این دلال عتیقه یکدیگر را در مسجد الازهر ملاقات کنند، اما در جریان ملاقات آنها و با شنیده شدن صدای شلیک چند گلوله، اوضاع به یکباره به هم می‌ریزد و همه حاضران پا به فرار می‌گذارند...

اریکا در ادامه به شهر «لاکسور» می‌رود تا با «توفیق حمدی» (فرزند پیرمرد عتیقه فروش) ملاقات کند و در آنجا متوجه می‌شود که او نیز به دست قاچاقچیان آثار باستانی به قتل رسیده است. اما به زودی اریکا به نامه‌ای که پیرمرد آنرا قبل از مرگش نوشته بود، دسترسی پیدا کرده و سرنخ‌های بسیار مهمی در ارتباط با قاچاق عتیقه به دست می‌آورد و به همین دلیل تصمیم می‌گیرد که از داخل مغازه توفیق حمدی بازدیدی داشته باشد و...

اینک ادامه ماجرا...

نوشته: رابین کوک **ترجمه: سیروس گنجوی**

- من یک مصرشناس هستم. می‌خواستم یکی از سرکارگران «هاورد کارتر» باستان‌شناسی که مقبره «توتان خامن» را کشف کرد پیدا کنم و ببینم آیا هنوز زنده است؟ نامش «ثروت رامان» بود. او در «غرنه» زندگی می‌کرد...

مرد روحانی گفت: بله، می‌دانم.

«اریکا» از شنیدن این حرف خوشحال شد، اما به زودی امیدش به یأس بدل شد. زیرا آن مرد گفت:

- «ثروت رامان» ۲۰ سال پیش درگذشت. او مرد باایمانی بود. فرشها و قالیچه‌های این مسجد، حاصل سخاوت اوست. او این فرشها را به مسجد اهدا کرد.

«اریکا» در کمال ناامیدی گفت:

- که این‌طور.

سپس از جا برخاست و افزود:

- خب، از کمک شما خیلی متشکرم.

مرد گفت:

- آره آدم خیلی خوبی بود.

«اریکا» سری تکان داد و به حیاط مسجد بازگشت. در این فکر بود که از کجا تاکسی گیر بیاورد و به اسکله بازگردد. همین که می‌خواست حیاط را ترک کند، پیش‌نماز مسجد او را صدا زد و از آستانه اتاقش گفت:

- همسر «رامان» هنوز زنده است. آیا می‌خواهید با او صحبت کنید؟

«اریکا» پرسید: آیا او مایل به حرف زدن با من می‌باشد؟

- یقین دارم که مایل است. او زمانی به عنوان خدمتکار «کارتر» کار می‌کرد و زبان انگلیسی را بهتر از من صحبت می‌کند!

«اریکا» به دنبال آن مرد به راه افتاد. سرانجام به خانه‌ای رسیدند که در بخش جنوب غربی دهکده، بالاتر از خانه‌های دیگر قرار داشت.

در زدند، پیرزن بسیار فرتوتی در را گشود. با دیدن پیش‌نماز مسجد، لبخندی بر لبانش نقش بست. آنها به زبان عربی با هم صحبت کردند، سپس آن زن، صورت چروکیده خود را به سوی «اریکا» برگرداند و درحالی که در را کاملاً باز می‌کرد تا «اریکا» وارد شود، با لهجه غلیظ انگلیسی گفت:

- خوش آمدید!

مرد روحانی، خداحافظی کرد و رفت.

در کمال تعجب، هوای داخل این خانه نیز مثل همان مسجد کوچک، خنک بود.

پیرزن، خود را «آیدا رامان» معرفی کرد. با افتخار به «اریکا» گفت که ماه آینده وارد هشتاد سالگی خواهد شد. او با میهمان‌نوازی چشمگیری که خاص عربها است، شربت خنکی آورد و برای آنکه خیال میهمان خود را راحت کند توضیح داد که این شربت از آب جوشیده تهیه شده است.

«اریکا» از آن زن خوشش آمد. با موهای کم‌پشت سیاه رنگ و لباس نخی راحت و مهربان که وقتی لبخند می‌زد فقط دو دندان داشت که هر دو به آرواره پایین او بند بود!

«اریکا» برای او توضیح داد که یک مصرشناس است و آن زن، همین که صحبت از «هاورد کارتر» باستان‌شناس نامدار به میان آمد احساس خوشحالی کرد. او به «اریکا» گفت که هرچند آقای «کارتر» مردی تنها بود و کارهایش قدری عجیب و غریب به نظر می‌رسید اما او را تحسین می‌کرد. به یاد می‌آورد که «هاورد کارتر» قناری خود را خیلی دوست می‌داشت و وقتی این پرنده را یک مار کبرا بلعید، بسیار ناراحت و غمگین شد!

«اریکا» در همان حال که شربت خود را جرعه جرعه می‌نوشید، احساس کرد که این زن دوست داشتنی، داستانها و خاطرات جالبی از آن روزگار به یاد دارد و مانند او، از این دیدار خشنود شده است. پرسید:

- آیا آن روز را که مقبره «توتان خامن» کشف شد به یاد داری؟

«آیدا» گفت:

- آه، بله. خوب یادم هست. روز باشکوهی بود. شوهرم خیلی خوشحال شد و «کارتر» موافقت کرد که «ثروت» عملیات حفاری در آن دره را به عهده بگیرد. شوهرم حدس زده بود که به زودی سروکله میلیونها جهانگرد در آنجا پیدا خواهد شد تا از مقبره‌ای که این باستان‌شناس کشف کرده بود دیدن کنند. پیش‌بینی او درست از کار درآمد و تلاش زیادی کرد تا یک دکه فروش مواد غذایی و نوشیدنی و همچنین چندین توالت در آنجا دایر کند. درحقیقت همه این کارها را خودش یک‌تنه انجام داد. حتی گاهی مجبور می‌شد شبها هم کار کند...

«اریکا» دقایقی اجازه داد که این زن سالخورده، هرچه دل تنگش می‌خواهد بگوید. سپس حرف او را قطع کرد و پرسید:

- آیا وقایعی را که در روز کشف مقبره اتفاق افتاد به خاطر می‌آوری؟

«آیدا» از اینکه سخنش قطع شده بود کمی تعجب کرد، اما پاسخ داد:

- البته که به یاد می‌آورم.

- آیا شوهرت راجع به کاغذ «پاپیروس» حرفی به تو نزد؟

از این سخن، اندوهی آشکار چشمان پیرزن را فراگرفت. لبانش تکان خورد، اما صدایی از آن بیرون نیامد.

«اریکا» احساس هیجان کرد. واکنش پیرزن برایش عجیب بود. سرانجام «آیدا» به سخن آمد و پرسید:

- آیا شما از طرف دولت آمده‌اید؟

«اریکا» پاسخ داد: نه.

- پس چرا چنین سوالی می‌کنید؟ هر کس می‌داند که درون مقبره چه چیزهایی پیدا شده. در این باره کتابهایی هم منتشر شده است!

«اریکا» لیوان شربت را روی میز گذاشت و برای «آیدا» شرح داد که لرد «کارناروون» در نامه‌ای که برای «سر والیس باج» نوشته به یک «پاپیروس» اشاره کرده درحالی که در فهرست «کارتر» چنین چیزی وجود نداشته است. ضمناً برای اطمینان بخشیدن به این زن سالخورده، مجدداً تاکید کرد که از طرف دولت نیامده است و علاقه او صرفاً جنبه فرهنگی دارد.

«آیدا» پس از یک سکوت آزارنده گفت:

- نه، هیچ پاپیروسی وجود نداشت. شوهر من هرگز یک کاغذ «پاپیروس» از داخل مقبره برنداشت.

«اریکا» با مهربانی گفت:

- آیدا، من هرگز نگفتم که شوهرت یک چنین کاری کرده است.

- چرا، گفتید. گفتید که شوهر من...

- نه، من فقط پرسیدم که آیا او حرفی راجع به «پاپیروس» نزد؟ من هرگز او را متهم نمی‌کنم.

- خانم شوهر من مرد خوبی بود. خوش نام بود.

- به‌راستی همین‌طور است. تا آنجا که من اطلاع دارم «کارتر» مرد پرتوقعی بود و شوهر تو باید بهترین آدم روی زمین باشد که توانسته است با چنین مردی همکاری کند! هیچ کس معترض نام خوب شوهرت نیست.

«آیدا» بار دیگر مدت زیادی سکوت کرد. سرانجام به طرف «اریکا» رو کرد و گفت:

- شوهر من، بیش از ۲۰ سال است که مرده. او به من سفارش کرد که هرگز اسمی از «پاپیروس» نبرم. من هم به سفارش او عمل کردم. حتی پس از مرگش، به هیچ کس چیزی نگفتم. کسی هم در این باره از من چیزی نپرسید. به همین خاطر، وقتی شما صحبت «پاپیروس» را پیش کشیدید، خیلی یکه خوردم. از یک بابت اگر به کسی بگویم مایه تسلی من می‌شود. آیا به مقامات حرفی نمی‌زنید؟

«اریکا» گفت: نه، مطمئن باش که حرفی نمی‌زنم. البته بستگی به نظر خودت دارد. پس با این حساب، در داخل مقبره، یک «پاپیروس» هم وجود داشته و شوهرت آن را برداشته است؟

- بله، این مربوط به چندین سال پیش است.

«اریکا» با خود اندیشید: «رامان» کاغذ پاپیروس را برداشته و آن را فروخته است. در این صورت ردیابی و پیدا کردن آن کاری بس دشوار بود. پرسید:

- چه جوری شوهرت، پاپیروس را از مقبره خارج کرد؟

- او به من گفت که همان روز اول، وقتی توی مقبره چشمش به آن کاغذ افتاد آن را برداشت. دیگران، آنقدر از یافتن گنجینه فرعون به هیجان آمده بودند که متوجه «پاپیروس» نشدند. شوهرم فکر می‌کرد که آن، نوعی نفرین‌نامه است و از این می‌ترسید که اگر کسی آن را ببیند، پروژه متوقف می‌شود! لرد «کارناروون» خیلی به علوم خفیه و نیروهای جادویی اعتقاد داشت.

«اریکا» پرسید:

- آیا واقعاً این پاپیروس، یک نفرین‌نامه بود؟

- نه، شوهرم می‌گفت که نبود، او هیچ وقت آن را به هیچ مصرشناسی نشان نداد. اما هربار، بخش کوچکی از آن را رونویسی کرد و از کارشناسان خواهش کرد که آن را برایش ترجمه کنند. سرانجام این قطعات ترجمه شده را کنار هم قرار داد. به‌طوری که خودش می‌گفت، نفرینی روی «پاپیروس» نوشته نشده بود.

اریکا با هیجان عجیبی پرسید:

- حالا این «پاپیروس» کجاست؟ آیا شوهرت آن را فروخت؟

«آیدا» گفت:

- نه، نفروخت. «پاپیروس» نزد من است!

«اریکا» از شنیدن این سخن، مثل مجسمه‌ای همان جا خشکش زد. «آیدا» از جا برخاست و به طرف بیلی که به دیوار آویخته بود رفت و درحالی که دسته چوبی بیل را از تیغه حکاکی شده آن بیرون می‌کشید گفت:

- «هاورد کارتر» این بیل را به شوهرم هدیه کرد.

در انتهای دسته بیل، سوراخی وجود داشت. «آیدا» درحالی که می‌کوشید این سند باستانی را از داخل سوراخ بیرون بکشد ادامه داد:

- این «پاپیروس» مدت ۵۰ سال است که دست نخورده است.

سپس «پاپیروس» لوله شده را بیرون کشید و آن را بر روی میز پهن کرد. دو قطعه از هم جدا شده بیل را هم طرفین آن گذاشت تا این کاغذ را ثابت نگاه دارد.

«اریکا» هنوز باورش نمی‌شد. به آرامی از جا برخاست و نگاه پراشتیاقش را به متن هیروگلیف آن دوخت. یک سند رسمی بود که روی آن مهر دولتی خورده بود. «اریکا» فوراً توانست با یک نظر، نام «ستی» اول و «توتان خامن» را ببیند. سپس درحالی که نفس را در سینه فرو برده بود پرسید:

- ممکن است از آن عکس بگیرم؟

«آیدا» گفت:

- اشکالی ندارد. مشروط بر آنکه قول بدهید لطمه‌ای به نام شوهرم نخورد.

«اریکا» درحالی که دوربین «پولاروید» خود را آماده می‌کرد، گفت:

- قول می‌دهم.

سپس چند عکس گرفت و افزود:

- من بدون اجازه تو کاری انجام نمی‌دهم. مطمئن باش.

همین که کارش تمام شد گفت:

- متشکرم. حالا اجازه بده «پاپیروس» را سر جایش بگذاریم. اما لطفاً مراقب باش. این خیلی ارزشمند است و نام «رامان» را بر سر زبانها خواهد انداخت!

«آیدا» گفت:

- بیشتر نگران نام و آبروی شوهرم هستم. از این گذشته، نام خانوادگی ما با درگذشت من، از بین خواهد رفت. ما دو پسر داشتیم که هر دو در جنگ کشته شدند.

«اریکا» پرسید:

- آیا شوهرت چیز دیگری هم از مقبره «توتان خامن» تصاحب کرد؟

«آیدا گفت: «اوه نه!

«اریکا» گفت: بسیار خوب، من این «پاپیروس» را ترجمه خواهم کرد و به شما خواهم گفت که در آن چه چیز نوشته شده است. آن وقت تصمیم خواهی گرفت که با آن چه کار کنی. من در این مورد حرفی به مقامات نخواهم زد. البته بستگی به نظر خودت دارد. اما فعلاً آن را به کس دیگری نشان نده!

«اریکا» پس از خداحافظی با «آیدا رامان» از خانه آن زن مهربان و ساده‌دل خارج شد. در فکر آن بود که خود را چگونه به هتل برساند. برای رسیدن به بارانداز، می‌بایستی پای پیاده پنج مایل راه می‌پیمود. این کار برایش دشوار بود. سرانجام تصمیم گرفت تن به یک خطر بدهد و از جاده پشت خانه «آیدا رامان» که برایش ناشناخته بود، به سوی «دره سلاطین» برود. به‌طور یقین، در آنجا می‌توانست یک تاکسی گیر بیاورد.

هرچند هوا داغ بود و بالا رفتن از سربالایی بسیار خسته‌کننده، اما منظره جالبی داشت. روستای «غرنه» درست زیر پای او دامن گسترده بود.

از سرازیری به طرف دره پایین رفت. خیلی گرمش شده بود و احساس تشنگی می‌کرد. با وجود آنکه آرزو می‌کرد هرچه زودتر خود را به هتل برساند و به ترجمه متن پاپیروس بپردازد، اما به سوی دکه شلوغی که شبیه یک رستوران کوچک بود رفت تا با یک نوشیدنی خنک، تشنگی خود را فرو نشاند.

«اریکا» یک «پپسی‌کولا» خرید و روی ایوان مقابل دکه، یک صندلی خالی گیر آورد. جرعه‌ای نوشید و یکی از عکسهای ارزشمند «پاپیروس» را بیرون کشید. دریافت که این متن را باید به روال معمول از پایین به بالا خواند. در همان آغاز کار، چشمش به یک نام خاص افتاد که گمان کرد چشمانش عوضی می‌بیند. به آرامی این نام را زیر لب زمزمه کرد: «ننفتا»... خدای من!»

«اریکا» در افکار خود غوطه‌ور بود که متوجه شد گروهی از جهانگردان، درحال سوار شدن به یک اتوبوس هستند. فکر کرد بد نیست او هم سوار شود و خود را به بارانداز برساند. عکس را داخل کیفش گذاشت و به سرعت به دنبال توالت زنانه گشت. یکی از گارسن‌ها به او گفت که توالت در زیر دکه است، اما هنگامی که راه ورود به آنجا را پیدا کرد، چنان بوی ادرار تندی به مشامش خورد که از رفتن منصرف شد. تصمیم گرفت تا رسیدن به هتل خود را نگاه دارد. به طرف اتوبوس دوید و آخرین نفری بود که سوار شد.

«لاکسور» ساعت ۶/۱۵ دقیقه بعدازظهر

«اریکا» روی بالکن اتاق هتل خود ایستاد. دستانش را به طرفین بدنش برد و نفس راحتی کشید. او کار ترجمه «پاپیروس» را تمام کرده بود. زیاد دشوار نبود. هرچند که مطمئن نبود معنی‌اش را درست درک کرده باشد!

به سوی میز شیشه‌ای رفت. ترجمه متن پاپیروس را برداشت و یکبار دیگر شروع به خواندن آن کرد:

«من، ننفتا، سرمعمار فرعون، خداوند همیشه جاودان، پادشاه دو مرز و بوم ما، «ستی» اول کبیر، با احترام، جسارت تجاوزگران را که نیت پلیدشان برهم زدن آرامش ابدی پادشاه جوان «توتان خامن» در میان این دیوارهای محقر، با این آذوقه اندک برای جهان دیگر بود، جبران کردم. حرمت‌شکنی دهشتناک چپاول نافرجام مقبره فرعون «توتان خامن» توسط «امه‌نی» سنگ‌تراش انجام گرفت که ما به حق، او را به صلابه کشیدیم و بقایای جسدش را در صحرای باختری جلوی شغال‌ها انداختیم. «امه‌نی» سنگ‌تراش، چشمان مرا در برابر شیوه‌های حرص و آز و بیداد باز کرده است. بنابراین، من سرمعمار، اکنون شیوه‌های تضمین و محافظت از امنیت ابدی معبود همیشه جاودانم فرعون، پادشاه دو مرز و بوم ما «ستی» اول کبیر را می‌دانم. «ایم‌هوتپ» معمار آرامگاه «زوسر» و سازنده هرم پله‌دار، و «نفرهوتپ» معمار آرامگاه ابدی «خوفو» و سازنده هرم بزرگ، این شیوه را در بناهای یادبود خود به کار گرفتند، بی‌آنکه از آن، درک و شناخت کاملی داشته باشند! از این‌رو، آرامش ابدی خدایان همیشه جاودان «زوسر» و «خوفو» در نخستین دوره سیاه برهم خورد و نابود گردید. اما من، «ننفتا» سرمعمار، این شیوه را دانستم تا جلوی حرص و طمع سارقین مقبره را بگیرم. بنابراین، آن را به کار خواهم برد و آرامگاه فرعون جوان، «توتان خامن» در این روز مجدداً مهر و موم می‌شود.

سال ۱۰ از سلطنت فرعون «ستی» اول، روز دوازدهم از دومین ماه رویش طبیعت.»

«اریکا» متن ترجمه شده را روی میز گذاشت. واژه‌ای که بیش از همه با آن مساله داشت، واژه «شیوه» بود، زیرا با علایم خط تصویری می‌شد معانی دیگری از قبیل «الگو» و حتی «ترفند» و «نیرنگ» نیز برای آن درنظر گرفت.

از ترجمه «پاپیروس» احساس موفقیت‌آمیزی به او دست داد. این متن، در عین حال، زندگی مصر باستان را به طرز اعجاب‌آمیزی زنده می‌کرد. و او به نخوت و خودپسندی «ننفتا» این معمار بزرگ دوران باستان لبخند زد. این مرد باستانی، با وجود آنکه ادعا می‌کرد که حرص و آز سارق مقبره را درک کرده و برای حفظ امنیت آن، شیوه یا نیرنگ خاصی به‌کار برده، اما مقبره باشکوه «ستی» در طول یکصد سال از زمان بسته شدنش، مورد چپاول قرار گرفته بود، درحالی که در مقبره محقر «توتان خامن» برای مدت سیصد سال، دیگر سرقتی رخ نداده بود!

«اریکا» دوباره ترجمه را به دست گرفت و آن بخش را که در آن از «زوسر» و «خوفو» نام برده شده بود بازخوانی کرد. ناگهان از اینکه از هرم بزرگ دیدن نکرده بود احساس پشیمانی نمود.

«ننفتا» این سرمعمار دوران باستان، چگونه می‌توانست در ساختن هرم بزرگ، بدون شناخت کامل از این بنا، شیوه‌ای به‌کار برد؟ «اریکا» نگاهش را به کوههای دوردست دوخت. با همه معانی اسرارآمیزی که به شکل و اندازه هرم بزرگ نسبت داده می‌شد، «اریکا» یک موضوع قدیمی‌تر دیگر کشف کرده بود. هرم بزرگ، حتی در زمان «ننفتا» یک بنای باستانی به‌شمار می‌رفت. «اریکا» فکر می‌کرد که درحقیقت، شناخت «ننفتا» از هرم بزرگ، احتمالاً بیشتر از او نبود! به هرحال، تصمیم گرفت که از این هرم دیدن کند. شاید می‌توانست به منظور «ننفتا» از به‌کار بردن واژه «شیوه» پی ببرد.

ادامه دارد

ایرانیان از دروغ و ناسپاسی و فریب می‌پرهیزند و از این روست که یونانیان با دیده احترام به آنان می‌نگرند

● گزنفون

زیر نظر: ف. گویش
Email:f _ gooyesh @ yahoo.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷

داستان شیرین یک ضرب‌المثل

این هفته: خانخانی

هرگاه قدرت مرکزی به ضعف و سستی گراید و حکام و صاحبان نفوذ و قدرت از پراکندگی هیات حاکمه سوءاستفاده کرده و به حقوق دیگران تجاوز و تعدی نمایند، اصطلاح خانخانی را به عنوان ضرب‌المثل و تکیه کلام به کار می‌برند و از آن برای توصیف ضعف دولت مرکزی استفاده می‌کنند.

اما ریشه تاریخی ضرب‌المثل فوق:

لقب خان و خان‌خانان بعد از سلسله مغول در ایران متداول شد و قبل از آن به این شکل دیده نمی‌شد. قبایل ترک، حاکم و رهبری داشتند که به خان موسوم بود و همه خانها تحت امر خان بزرگ یا خان خانان بودند. درحقیقت اصطلاح خانخانی یکی از معانی و مفاهیم ملوک‌الطوایفی است که بر اثر ضعف پادشاهان و تجزیه مملکت و عدم قدرت مرکزی بوجود می‌آید و از آن به معنای آشفتگی و هرج و مرج هم تعبیر کرده‌اند. در زمان سلطنت اشکانیان عده‌ای از خاندانهای کوچک محلی وجود داشته‌اند که تحت عنوان «ملکا» به نام خود سکه ضرب می‌کردند و با اختیارات وسیعی زیرنظر شاهنشاه اشکانی در قلمرو خود سلطنت می‌کردند. از شاهان یا ملکاهای مشهور سلسله اشکانی می‌توان شاه پارس و شاه خوزستان نام برد که صاحب نام و نشان بوده‌اند.

ملوک‌الطوایفی در ایران باستان مانند فئودالیسم در اروپای قرون وسطی بوده است و ملکاهای ایران در تمام امور مشاور و مجری دستورات شاهنشاه شناخته می‌شدند. البته ملوک‌الطوایفی در تاریخ ایران بعد از اسلام هم وجود داشت، اما به شکل و صورت دیگر که با سیستم و روش سلسله‌های ایرانی قبل از اسلام شباهتی نداشت. تاریخ نشان می‌دهد که از سال ۱۹۸ هجری تا آغاز فتنه مغول ۹ سلسله بزرگ در ایران تاسیس گردید که هر سلسله در گوشه‌ای از مملکت حکومت نموده و برای خود پایتخت و تشکیلات مجزا داشت. ایران بود و چندین پایتخت، ایران بود و چندین دربار و تشکیلات. به‌طور کلی کشور ایران عرصه تصادم و زورآزمایی سلاطین و سرداران مختلف بود که به حدود قلمرو همدیگر تجاوز می‌کردند. با حمله مغول در اواخر قرن هفتم بساط ملوک‌الطوایفی تقریباً برچیده شد و در زمان ایلخانان مغول حکومت ایران تقریباً یکپارچه گردید. البته از ابتدای سلطنت ابوسعید بهادر ضعف و سستی در دستگاه خاندان ایلخانی بروز کرد و خانان زیردست حکومت، قلمروشان را با مسوولیت مستقیم خود اداره می‌کردند. جان و مال و ناموس مردم دراختیار آنها بود و بدون ترس از قدرت مرکزی و خان بزرگ حکومت می‌کردند. خلاصه اینکه دوره خانخانی بود و تجزیه و آشفتگی و فقدان مرکزیت که همه از آن به‌اصطلاح «خانخانی» تعبیر می‌نمودند و تا ظهور امیرتیمور گورکانی ادامه داشت و در سراسر مملکت حکمفرما بود. بعد از مرگ امیرتیمور دوباره حکومتهای متعددی حاکم شدند. در این میان شاه اسماعیل اول، سرسلسله دودمان صفوی بعد از سالها تلاش و کوشش بالاخره موفق شد پراکندگی‌ها را برطرف کند و بساط خانخانی را برچیند. او کشور ایران را مرکزیت واحد بخشید که این مرکزیت هم هنوز وجود دارد و به این ترتیب مشخص شد اصطلاح خانخانی به دوران ضعف و فترت ایلخانان مغول اطلاق می‌شود که از آن پس به معنی و مفهوم خودسری و خودمختاری ضرب‌المثل گردیده و در مقام تجاوز و تعدی به حقوق دیگران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

واژه‌نامه صفات آدمی به گویش گیلکی

جمجال: آدم خودسر و دعوایی / شلات: آدم فریادزن / شله‌دست: دست و پاچلفتی / دودیم‌باز: دم دورو / بپته: آدم زردرو / شلتاق گیر: آدم بهانه‌گیر ناموفق / شولی یر: شلخته / لر: آدم استخوانی / سس: آدم بی‌مزه.

فرستنده: حسین مهدوی آسیابر
از: کرج

عکس از: رحیم جلودار

از باورهای عامیانه مردم راور

اهالی راور کرمان معتقدند:

◆ریختن آب روی آتش، باعث غم و غصه می‌شود.

◆ریختن آب بر روی گربه باعث بوجود آمدن زگیل روی دست می‌شود.

◆اگر بچه جارو در دست بگیرد، میهمان می‌آید.

◆اگر کسی را با جارو بزنند، او دزد خواهد شد.

◆هنگام بارش باران اگر کسی دستش را زیر باران نگه دارد، بارش باران متوقف می‌شود.

فرستنده: حسن صادقی
از: راور (کرمان)

ضرب‌المثل گنابادی

◆او د دست و پایش افتی.
برگردان: آب در دست و پایش افتاد.
[کنایه از دست و پاچلفتی بودن.]

◆مقس رو دوغ.
برگران: مگس روی دوغ!
[کنایه از دخالت در همه کارها.]

فرستنده: حسین فیاضی نوغابی
از: گناباد (خراسان رضوی)

بایاتی

گل ای ساقی دولدور جام مستانا
گدر می ایچنلر میخانا قالور
گچر بو دونیا نونگ یا خشی یامانی
قالسا بیرلیگ خوبلوگ انسانا قالور

برگردان: ای ساقی بیا و جام شراب مستی آور را پر کن / که می‌خواران می‌روند و میخانه باقی می‌ماند / خوب و بد این روزگار می‌گذرد / از انسان هم جز نام نیک چیزی باقی نمی‌ماند.

فرستنده: چنگیز شادمانی
از: روستای خویدجان فیروزآباد (فارس)

چیستان کرمانشاهی

◆ملی هات و سردار، گورا گرد و بوچک هیشت جا!

برگردان: پرنده‌ای فرود آمد و آدم بزرگها را دربر گرفت و بچه‌ها را رها کرد!

پاسخ: ماه مبارک رمضان

◆تول تر، مفتول‌تر، دست نیدلی، شیطان شر!

برگردان: شاخه نازک و تازه، از جنس مفتول، به آن دست نزن مثل شیطان شر است!

جواب: مار

فرستنده: مرزبان بخشم
از: اسلام‌آباد غرب (کرمانشاه)

پاسخ به نامه ها

آقای صیاد لک از کودیان شیراز (فارس)

برادر گرامی! تعجب می‌کنم چرا با اینکه شما از همکاران قدیمی ما هستید، نامه‌تان به صورت دوبرگه از ناکجاآباد به دستم رسیده است؟! بارها تذکر داده‌ایم که نامه هر بخش را به صورت جداگانه برای همان بخش ارسال دارید. بنابراین با احترام به شما، به ناچار نامه‌تان را به بایگانی سپردم. ان‌شاءالله بعدها با رعایت مسائل اینچنینی مطالب بیشتری از شما داشته باشیم.

خوشبخت باشید.

آقای سیدقاسم عظیمی، خلیل زینلی و حمیدرضا تدین

شما دوستان با همکاری هم نامه‌ای برای من فرستاده‌اید که دو برگه داخل آن قرار داشت. یک برگ آن متعلق به همکارمان در صفحه ترازو بود و برگه دیگر که مربوط به فرهنگ مردم می‌شد، به‌قدری تند و درهم نوشته شده بود که هرچه تلاش کردم چیزی از آن سر در نیاوردم! فقط متوجه شدم که طرز پخت یک نوع آش و یک دوبیتی بود و چند واژه‌نامه! که به دلایلی که ذکر آن رفت، متاسفانه قابل چاپ نیست. امیدوارم پس از این با رعایت قواعد آیین نگارش مطالب هر بخش را برای همان بخش ارسال نمایید.

خرسند باشید.

آقای سیدمصطفی مقام‌آسا از تهران

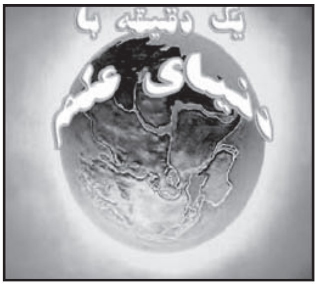
برادر گرامی! نامه تمیز و مرتب شما به دستم رسید. از باورهای عامیانه ارسالی شما حتماً استفاده خواهم کرد، اما واژه‌نامه را بنا به علتی که بارها و بارها ذکر آن رفته به بایگانی سپردم. بی‌صبرانه منتظر دیگر آثار ارسالی شما هستم.

سربلند باشید.

آقای مهدی جعفری خلفلو از تهران

برادر گرامی! از شما دو نامه همزمان به دستم رسید، اما برایم جالب بود یکی از نامه‌ها بر ورقی بسیار تمیز و مرتب نوشته شده بود و دیگری بر روی یک کاغذ مچاله شده و کثیف! علت اینهمه تفاوت را متوجه نشدم!

پیروز باشید.



از: بهاره مهرنژاد

مهمترین عامل مسمومیت کودکان

آیا می‌دانید، مهمترین مسأله‌ای که باعث بروز مسمومیت در کودکان می‌شود، موارد بسیار ناچیزی است که کوچکترین توجهی هم به آن نمی‌شود؟!

محققان دانشگاه میشیگان در طی بررسی‌های چند ساله خود بر عوامل مؤثر در بروز مسمومیت کودکان به این نتیجه رسیدند که عدم رعایت بهداشت مادران مهمترین دلیل مسمومیت در کودکان است.

بیش از ۴۰ درصد مراجعه مادران به کلینیک‌های پزشکی و بیمارستانها برای درمان مسمومیت کودکانشان به دلیل بی‌احتیاطی و نادیده گرفتن کوچکترین مسایل بهداشتی در آشپزخانه صورت می‌گیرد.

از آنجا که موارد بسیاری وجود دارند که درعین سادگی و بی‌اهمیتی، بسیار کلیدی هستند و نقش قابل ملاحظه‌ای در سلامت کودکان ایفا می‌کنند. بنابراین برای جلوگیری از بروز این بیماری به پاکی سطوح آشپزخانه و لوازم آن، بیش از گذشته توجه کنید. در ضمن به نکات زیر هم توجه خاص داشته باشید:

- سطوح آشپزخانه را با دستمال کاغذی پاک کنید نه از دستمال‌های پارچه‌ای.
- از قرار دادن مرغ و گوشت خام در کنار میوه و سبزیجات جلوگیری کنید. بلافاصله پس از استفاده از کارد، آن را پاک و ضدعفونی کنید. تخم مرغها را بصورت شسته در یخچال قرار دهید.
- اسباب بازی کودکان بستر مناسبی برای رشد میکروب‌ها می‌باشد. بنابراین نسبت به بهداشت اسباب بازی فرزندتان دقت بخرج دهید. کودکان معمولاً تمایل خاصی به قرار دادن اسباب بازی در دهان دارند و تمیز بودن این وسایل خطر بروز بسیاری از بیماری‌های عفونی در کودکان را کاهش می‌دهد.
- از آنجا که کودکان معمولاً بدون سؤال سر یخچال می‌روند، هرگز میوه‌ها را نشسته در یخچال نگذارید.
- غذاهای فاسدشدنی را بیش از دو ساعت بیرون از یخچال نگهداری نکنید.

مطمئن باشید با انجام این کارهای به‌ظاهر بی‌اهمیت، از بروز انواع بیماری‌ها در امان خواهید بود.

غذای مخصوص برای دانش آموزان

ماه دی که از راه می‌رسد امتحانات را نیز با خود به همراه می‌آورد. دانش‌آموزان در این فصل بیشتر از دیگر روزهای سال در اضطراب و دلهره به سر می‌برند و به عبارت دیگر نداشتن تمرکز درحین درس خواندن و عدم توانایی حفظ موارد امتحانی یکی از مهمترین ترسهای دانش‌آموزان در این فصل می‌باشد، اما اصلاً غصه نخورید، هیچ جای نگرانی وجود ندارد. با داشتن یک رژیم غذایی غنی از امگا ۳ می‌توانید نمره‌های عالی در امتحانات کسب کنید.

کانادایی‌ها پس از ماهها تلاش متوجه شدند خوردن ماهی ارتباط مستقیمی با افزایش کارآیی سلول‌های مغزی دارد. بر این اساس، افرادی که در هفته چهارتا پنج وعده ماهی مصرف می‌کنند، در مقایسه با سایرین از میزان یادگیری، تمرکز و حافظه بالاتری برخوردارند. ماهی به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی امگا ۳ تاثیر بسزایی در افزایش یادگیری و درک بهتر مفاهیم دارد.

بزرگترین اختلال رفتاری کودکان

آیا تا به‌حال پیش آمده که متوجه شوید فرزند خردسالتان در تختخوابش نیست و درحال راه رفتن در گوشه و کنار خانه و حیاط است؟

اگر پاسخ شما مثبت است، هرچه در دست دارید زمین بگذارید و با دقت به این مطلب گوش دهید.

مطلب ویژه این هفته به کودکانی اختصاص دارد که در خواب راه می‌روند.

راه رفتن در خواب یا خواب‌گردی حالتی است که کودک در آن بدون کوچکترین هوشیاری، از رختخواب خارج شده، راه می‌رود و حرف می‌زند. این اختلال که در پسرها شایعتر از دختران است به دلایل متعدد، اما اغلب به دلیل دیدن خوابهای آشفته و پریشان رخ می‌دهد.

خواب ناکافی، بیماری یا تب، پر بودن مثانه، خواب در محیط شلوغ و نداشتن برنامه منظم خواب از جمله عوامل مهم در بروز خواب‌گردی به‌شمار می‌رود. البته زیاد نگران نباشید، زیرا خواب‌گردی عوارض ناگواری ندارد، ولی از آن جهت که امکان دارد کودک درحین راه رفتن در خواب از بالکن و پله‌ها سقوط کند، بسیار جدی و قابل توجه است. بنابراین چنانچه می‌خواهید کودکتان را از این وضعیت بحرانی نجات دهید، ابتدا برنامه خواب و بیداری منظمی برای او تنظیم کنید و سپس موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

با گفتار آرام‌بخش خود و انجام یکسری حرکات آرام‌سازی، از اضطراب و ترس او که منجر به خواب‌گردی می‌شود، بکاهید.

از خوراندن داروهای خواب‌آور به او خودداری کنید.

برای جلوگیری از پیشامدهای ناگوار، درب اصلی و در بالکن را قفل کرده و برای پله‌ها و نرده‌ها حفاظ تعبیه کنید.

قبل از خواب حتماً کودکتان را به دستشویی ببرید و او را از تماشای فیلم ترسناک و خشونت‌بار منع کنید.

هشدار بزرگ به آقایان

آقایان محترم لطفاً خود را برای شنیدن یک خبر غیرمنتظره آماده کنید. یک خطر جدی در کمین‌تان است. سرطان پروستات که پس از بیماری‌های قلبی دومین دلیل مرگ و میر در بین مردان می‌باشد، روزبه‌روز درحال افزایش است.

کاری که در این میان شما باید برای حفظ سلامتتان انجام دهید، این است که فقط به توصیه محققان گوش کنید. نتیجه تازه‌ترین پژوهش‌های محققان ایتالیایی نشان می‌دهد، نوشیدن شیر خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

براساس این تحقیقات که در دانشگاه میلان و بر روی ۱۱۴ مرد بین ۴۰ تا ۶۰ سال انجام گرفت، نوشیدن شیر ارتباط مستقیمی با کاهش بروز سرطان پروستات دارد. البته نوشیدن شیر تنها زمانی مؤثر خواهد بود که از نوع کم‌چرب آن انتخاب شود. لبنیات پرچرب بویژه شیر نه‌تنها نقشی در حفظ سلامت شما ندارد که باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله همین سرطان پروستات هم می‌شوند. پس در هنگام خرید شیر به میزان چربی آن به دقت توجه کنید. اگر درپی سلامتی و عمر بیشتر هستید، چربی غذایی را کاهش دهید.

توصیه مهم به مادران آینده

«دختران، مادران فردا هستند، باید تنی سالم داشته باشند.» این جمله بسیار معروف در رأس تمامی اخبار بهداشتی مربوط به زنان دیده می‌شود، ولی حیف که کوچکترین توجهی به آن نمی‌شود.

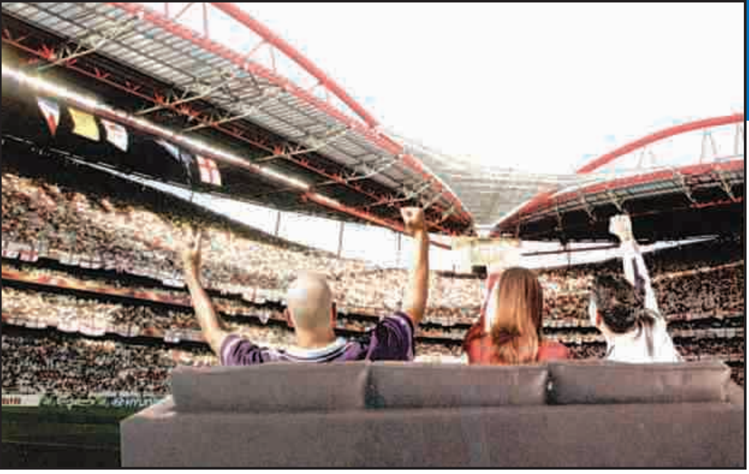
چاقی دختران جوان روزبروز درحال افزایش است و این علتی ندارد جز بی‌تحرکی. مرکز علوم بهداشتی نیومکزیکو اعلام کرد: بی‌حرکتی و عدم فعالیت جسمی مهمترین دلیل چاقی در نوجوانان دختر به‌شمار می‌رود. محققان معتقدند، کم‌تحرکی حتی بیشتر از پرخوری در چاقی دختران سهم دارد. دخترانی که در طول سال‌های نوجوانی فعالیت جسمانی درحد متوسط دارند در مقایسه با همسالان خود ۵ تا ۱۰ کیلوگرم لاغرتر هستند.

هرچه شخص نجیب‌تر باشد غرورش کمتر است ●مثل دانمارکی

از گوشه و کنار جهان

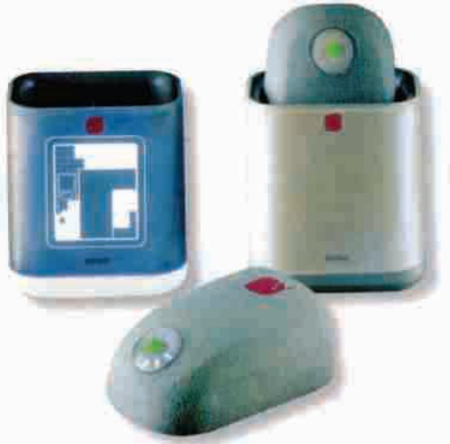
تلویزیون برای جام جهانی

چند شرکت ژاپنی و اروپایی که برای عرضه کردن تکنیک‌های جدید ارائه تصویرهای تلویزیونی در رقابت هستند، سرعت خود را در مراحل پایانی تحقیق افزایش داده‌اند، چرا که آنها قصد دارند تا قبل از شروع جام جهانی ۲۰۰۶ که بازار خرید تلویزیون با تصاویر بزرگ و شفاف به اوج می‌رسد، آخرین دستاوردهایشان را روانه بازار کنند. تصویری را که مشاهده می‌کنید مربوط به سیستم تلویزیونی H-D ساخته شرکت اسکای که یک کمپانی چندملیتی در اروپا است، می‌باشد که گفته می‌شود انقلابی‌ترین سیستم را در تصاویر تلویزیونی ارائه خواهد داد. سیستم H-D ویژه پرده‌های بسیار بزرگ ایجاد شده است و شرکت اسکای برای فروش محصول جدید خود، حساب ویژه‌ای بر روی تقاضای مردم در قاره اروپا هنگام برگزاری مسابقات جام جهانی باز کرده است و تاکنون چند نمونه‌ای را که به عنوان بازاریابی به تبلیغ آنها پرداخته، مانند نمونه‌ای که در تصویر مشاهده می‌کنید، مورد استقبال فراوان قرار گرفته است. در سیستم H-D همانقدر که طول پرده تلویزیون اهمیت دارد، عرض آن هم مهم است و در نتیجه تصویری که در برابر بیننده قرار می‌گیرد، بخش عمده‌ای از میدان دید او را اشغال می‌کند. ضمن آنکه علاوه بر ویژگی‌های بصری روی صدای استریوفونیک یا چندین باند هم کار شده است و از نظر تکنیکی سیستم H-D بجای ۶۲۵ خط معمول در سیستم‌های تلویزیونی، دارای ۱۲۵۰ خط می‌باشد که با دو برابر کردن خطوط، تصویر کاملتر و شفاف‌تری ایجاد می‌شود. اسکای در مورد تعیین قیمت برای تلویزیونهای H-D در انتظار شرکت‌های رقیب است.



سیستم پاکیزه کننده هوشمند

در تصویر ابزار مربوط به یک سیستم نظافت در منزل و یا محل کار را مشاهده می‌کنید که توسط شرکت «**سنسیا**» طراحی شده است. درواقع این سیستم محل حضور باکتری‌ها را مشخص می‌کند. این سیستم از یک گیرنده و یک قطعه اسفنج تشکیل شده است که در هنگام نظافت یک مکان، بوسیله امواج الکترومگنتیک اسفنج مذکور، باکتری را دنبال می‌کند و پس از عمل تمیز کردن وقتی که آن را در محفظه خود قرار می‌دهند، آنگاه اطلاعات مربوط به باکتری‌ها را به ایستگاه گیرنده کوچکی که در کنار اسفنج و جایگاهش قرار دارد، می‌فرستد و گیرنده هم بلافاصله نقشه اتاق را روی مانیتور خود طراحی کرده و مکان جمع شدن باکتری‌ها را با رنگ مخصوص مشخص می‌کند. در نتیجه شخص می‌داند که کجا و چه قسمتی به بیشترین نظافت نیاز دارد. این مجموعه سه قطعه‌ای که عمل نظافت آن هم از پیشرفته‌ترین نوع را انجام می‌دهد، از ابتدای سال آینده به بازار عرضه خواهد شد که البته هنوز قیمتی برای آن درنظر گرفته نشده است.



آزمایش آنفولانزای پرندگان

بیماری مرگبار و خطرناک آنفولانزای پرندگان در آسیا بقدری مشکل و ناراحتی و در کنار آن وحشت عمومی آفریده که دامپزشکان مامور شده‌اند پرندگان و مرغان خانگی را نیز مورد آزمایش قرار دهند و در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش در همان محل مرغ یا پرنده خانگی را از پای درآورند. تصویری را که مشاهده می‌کنید حکایت از همین پروسه در کشور تایلند می‌کند و بوقلمون خانگی نگونبختی را مشاهده می‌کنید که از خون او نمونه‌برداری می‌شود. ناگفته نماند که این آزمایش برای پرندگان و مرغان خانگی که عادت به بدرفتاری انسانها نسبت به خودشان ندارند، بسیار دردناک است.

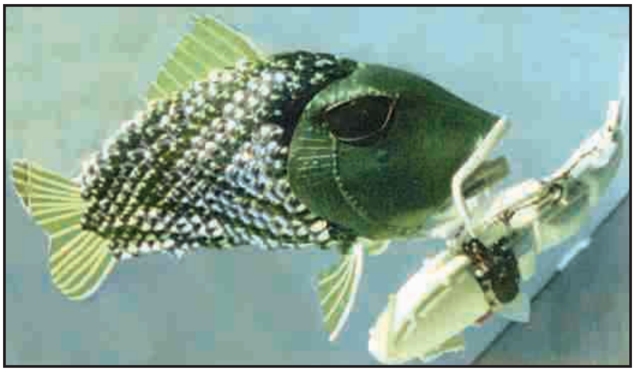
یک لیوان چای برای تنبل‌ها!

اگر کسی را می‌شناسید که حتی حال و حوصله هم زدن چای یا شیر و چای خود را ندارد و صبر می‌کند تا شکر یا قند به‌خودی خود در چای حل شوند و برای این تنبلی حتی حاضر است تا چای را سرد بنوشد، می‌توانید این خبر خوب را که تصویر آن را هم مشاهده می‌کنید، به او بدهید. آری لیوانی به بازار آمده که داخل آن یک همزن اتوماتیک وجود دارد و قند و شکر را در کمترین مدت بصورت خودکار در چای یا قهوه حل می‌کند. البته این شخص تنبل باید هزینه تنبلی خود را که همانا قیمت ۲۵ دلاری برای این لیوان است، بپردازد!

واکسن برای سرطان

سرانجام اولین واکسن برای سرطان در اوایل سال آینده میلادی، رسماً وارد بازار دارویی می‌شود. این واکسن که توسط **شرکت داروسازی مرک** طراحی شده بر علیه **پاپلیوها** که ویروسی داخلی در رحم مادران است، به میزان صددرصد موفق نشان داده است. همین ویرس با وضعیتی که در رحم بانوان ایجاد می‌کند آن را در برابر ابتلا به سرطان ناحیه (سرویکال) که داخل رحم می‌باشد، کاملاً بی‌دفاع می‌سازد. درواقع بیش از ۷۰ درصد از سرطان داخل رحم در بانوان، از ویروس فوق و تخریب هایی که از آن سرچشمه می‌گیرد ناشی می‌شود. برای پی بردن به کارایی این واکسن، دوازده هزار زن طی دو سال مورد آزمایش قرار گرفتند که نتایج بدست آمده حکایت از این می‌کند که اگر واکسن فوق در دوران اولیه ابتلا به سرطان و یا حتی در هنگامی که مشکلاتی در رحم مشاهده شده و هنوز تبدیل به سرطان نشده، تزریق شود، آنگاه نتیجه‌گیری لازم را ببار می‌آورد. بطور کلی منابع بهداشت جهانی اعلام کرده‌اند که سالانه ۲۷۴ هزار زن براثر ابتلا به سرطان داخلی رحم جان خود را از دست می‌دهند و وجود این واکسن را برای سلامت زنان در جهان بسیار لازم توصیف کرده‌اند. پژوهشگران که از موفقیت اولین واکسن رسمی در برابر سرطان به وجد آمده‌اند، اعلام کرده‌اند که بهترین زمان برای استفاده از این واکسن مانند سایر واکسن‌های دیگر، تزریق آن قبل از سنین بلوغ است که در آنصورت مصونیت بنیادی در دختران ایجاد می‌شود و دفاعی قدرتمند و کامل بر علیه این سرطان کشنده در آنان بوجود می‌آید.

واین هم روبوماهی

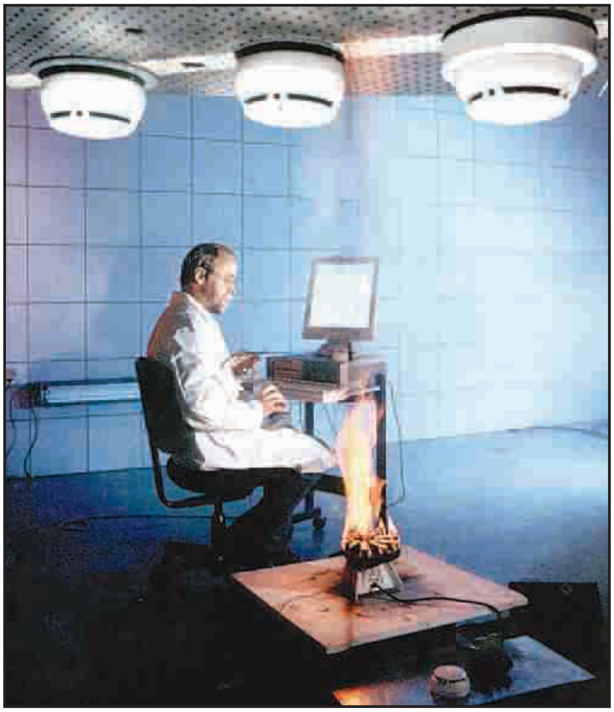


بازدیدکنندگان از **آکواریوم لندن** که یکی از بزرگترین و کامل‌ترین مکانهای نگهداری و نمایش انواع موجودات دریایی بشمار می‌رود، هفته گذشته ناگهان خود را با سه گونه جدید ماهی در آنجا، مواجه دیدند که توجه عموم بازدیدکنندگان را بخود جلب کرده بود.

این سه گونه جدید درواقع ماهی‌های رباتی بودند که در تصویر هم آن را مشاهده می‌کنید. این ماهیان توسط دانشجویان رشته کامپیوتر در **دانشگاه اسکس** واقع در لندن، طراحی و ساخته شده‌اند. ماهیان مذکور که بدرستی نام «روبوفیش» یا همان روبوماهی برای آنها انتخاب شده است، به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که دقیقاً حرکات یک ماهی را تقلید می‌کنند و نکته جالب واکنش ماهیان واقعی بود که بسرعت با این ماهیان رایانه‌ای ارتباط برقرار کردند و آنها را خودی پنداشتند. روبوماهی‌ها دارای گیرنده‌هایی می‌باشند که در داخل آب به آنچه که در اطرافشان وجود دارد، واکنش نشان می‌دهند. برای مثال آن هنگامی که به لبه حوضچه خود یا آکواریومی که در آن شناور هستند نزدیک می‌شوند، قبل از برخورد به جداره، با حرکتی سریع چرخی زده و از لبه دور می‌شوند. همچنین گیرنده‌هایی هم در آنها قرار داده شده که در برابر ماهیان زنده هم به همین شکل عمل می‌کنند و اگر ماهی زنده بر سر راه آنها قرار گیرد، به منظور برخورد نکردن با آنها مسیر خود را عوض کرده و از کنار آن رد می‌شوند و در برخی از مواقع هم حتی در جای خود در آب توقف کرده و با ماهی زنده خوش و بش می‌کنند. دانشجویان طراح قصد دارند تا از همین سیستم برای ایجاد روبوماهی‌های بزرگتر نیز بهره گیرند.

هشدار دهنده باهوش

مشکلی که دستگاههای دود و یا آتش‌یاب همیشه داشته‌اند این بوده که آنها قادر به تشخیص و تمیز دادن یک آتش‌سوزی خطرناک و واقعی از یک حادثه ساده مانند سوختن غذا و یا دود حاصل شده از دستگاه برشته‌کننده (توستر) نبوده‌اند، و بارها شده که وقتی کدبانوی خانه غذایی را سوزانده و دودی از آن بوجود آمده، صدای زنگ خطر از دستگاه دودیاب برخاسته و در نتیجه در مدت کوتاهی اتومبیل‌های آتش‌نشانی و ماموران هیجان‌زده آن به محل حادثه شتافته و آنگاه متوجه شده‌اند که دود و بوی سوخته فقط از دیگ لوبیاپلو بوده است، بنابراین از مدتها پیش پژوهشگران درپی طراحی دودیابی بودند که یک آتش‌سوزی واقعی و خطرهای ناشی از آن را از یک حادثه اتفاقی و بی‌خطر تمیز دهند. اما سرانجام همانگونه که در تصویر و در یک آزمایش درحال انجام مشاهده می‌کنید، طراحان در **شرکت سین تسو** که از شعب زیمنس می‌باشد موفق به ساخت دستگاه دودیابی شده‌اند که دارای چهار گیرنده حساس است و نه‌تنها دود، بلکه غلظت آن، بوی آن و همچنین تغییرات حرارتی در آن را اندازه می‌گیرد و به آسانی می‌تواند یک حادثه بی‌خطر را از یک آتش‌سوزی واقعی تشخیص دهد و حالا ماموران آتش‌نشانی را باید خوشحال‌ترین دسته از این اختراع دانست، زیرا کافی است به این آمار توجه کنید: تنها در کشور انگلستان در سال گذشته، دویست و هشتاد هزار بار ماموران آتش‌نشانی بر اثر زنگ خطرهای اشتباه و یا غیرلازم، فراخوانده شده بودند که اگر وقت، انرژی و هزینه بیهوده‌ای که صرف این فراخوانی‌های اشتباه شده را محاسبه کنیم به رقمی حیرت‌انگیز از ضرر و زیانهای ناشی از آن برمی‌خوریم و چنین دستاورد تازه‌ای را ارج می‌نهیم.



ایرانیان از کردارهای ناپسند هرگز سخن نمی‌گویند •هرودوت

خواندنی‌های تاریخی

داستان مشروطه مشروعه از آغاز تا پایان

قسمت اول

مشروطیت از اتفاقات بزرگ روزگار ماست که به دلیل نقش عمده آن در سیاست و فرهنگ کشورمان، به نقطه عطفی در تاریخ معاصر ایران تبدیل شده است و گذشت زمان نه‌تنها از اهمیت آن کم نکرده، بلکه بر آن افزوده است.

در این مجال محدود قصد داریم تا در حدود امکان، به پیشینه، علل و نتایج جنبش مردم ایران در انقلاب مشروطه، نگاهی مجمل داشته باشیم.

از آغازین سالهای به قدرت رسیدن قاجاریه، اولین نشانه‌های ضعف و فترت ایران در برابر تمدن جدید غرب آشکار شد. عقد دو قرارداد گلستان و ترکمنچای که حاصل شکست ایران از ارتش روسیه بود، بیش از پیش ناتوانی حکومت را تایید کرد و دولتمردان و اندیشمندان را درباره علل این فترت و راههای برون رفت از آن به چاره‌جویی واداشت و به دنبال آن ضرورت انجام اصلاحات در شئون مختلف مورد توجه قرار گرفت.

زمینه‌های مشروطه

به‌تدریج با افزایش رفت و آمد اروپاییان به کشور و همچنین سفر ایرانیان به فرنگستان، دلایلی برای عقب‌ماندگی ایران و پیشرفت غرب آشکار شد. با اعطای امتیازات گوناگون، روند نفوذ غرب در ایران گسترش یافت و در همان حال گروه جدیدی از افراد روشنفکر در جامعه شکل گرفت که آشکارا از روش سیاسی حاکم بر غرب تمجید می‌کردند و رژیم استبدادی را دلیل اصلی عقب‌ماندگی کشور ارزیابی می‌کرد.

نفوذ بلامنازع روس و انگلیس در شئون مختلف کشور، ناکارآمدی روش سیاسی حاکم بر ایران، واگذاری امتیازات متعدد اقتصادی و تجاری و سیاسی به بیگانگان، گسترش فقر و فساد اداری، فروش حکومت ایالات، ستمکاری حکام، بحران اقتصادی و تجاری، نارضایتی شدید مردم از حکومت و ظلمی که به مردم کشور می‌شد و... به‌تدریج زمینه یک انفجار اجتماعی را بوجود آورد.

در این میان حضور آشکار علما و روحانیون مبارز و آگاه، با اقشار مردم در جریان مبارزه با قراردادهای امتیاز رویتر و رژی (تنباکو) کارآمدی خود را در برابر استعمار خارجی به خوبی نشان داد و راه را برای اقدامات سیاسی بر ضد حکومت و سلطه استعمار خارجی هموار کرد.

به این ترتیب در اواخر عهد ناصری و سالهای نخست سلطنت مظفرالدین شاه، گروههای مختلف مردم خواستار عدالت، پایان استعمار خارجی و از میان رفتن روش استبدادی در اداره ایران شدند.

تحریک احساسات عمومی

جنبش عدالتخواهی مردم که از طرف علما و روحانیون مبارز و آگاه به زمان همچون آیت‌الله بهبهانی و آیت‌الله طباطبایی و شیخ فضل‌الله نوری رهبری می‌شد با وقوع حوادثی مانند چوب خوردن مجتهد کرمانی توسط ظفرالسلطنه حاکم آن شهر، تعدیات عسکرگاریچی در راه قم و تهران، انتشار عکس مسیو نوز بلژیکی در لباس روحانیت، ایجاد شعبه‌ای از بانک استقراضی روسیه در بازار تهران، احساسات عمومی را به شدت علیه وضع موجود برانگیخت. در این حال واقعه فلک شدن برخی تجار محترم بازار تهران به دستور علاءالدوله حکمران پایتخت در ۱۴ شوال ۱۳۲۳ ق (۲۰ آذر ۱۲۸۴) سرآغاز اعتراضاتی شد که نهایتاً تاسیس مشروطیت را به دنبال داشت.

به دنبال این واقعه، بازار تهران تعطیل شد و مردم تحت رهبری روحانیت به حرکت درآمدند و در این میان تلاش دولت برای نفاق میان علما و رهبران نهضت به جایی نرسید.

خواست علما چه بود؟

با افزایش فشار حکومت علما روز چهارشنبه ۱۶ شوال ۱۳۲۳ به سوی شهر رفته و در زاویه مقدسه حضرت عبدالعظیم علیه‌السلام تحصن کردند. این اقدام که به هجرت صغری معروف شده است، بیش از پیش بین حکومت و مردم فاصله انداخت و به دنبال آن تحصن‌کنندگان تقاضاهایی را برای بازگشت به تهران اعلام کردند که مهمترین آنها به قرار زیر بود:

۱ـ عزل مسیو نوز بلژیکی از ریاست گمرکات
۲ـ برکناری علاءالدوله از حکومت تهران
۳ـ بازگرداندن مرجع تبعید شده کرمان
۴ـ تاسیس عدالتخانه در تهران و تمام شهرهای ایران
۵ـ اجرای قوانین اسلام درباره تمام مردم به‌طور یکسان.

مظفرالدین شاه با خواسته علمای متحصن موافقت کرد و عین‌الدوله صدراعظم - به‌رغم کارشکنی‌های اولیه - ابتدا فرمان تاسیس عدالتخانه را از مظفرالدین شاه گرفت، سپس وسایل بازگشت آقایان را فراهم نمود و علاءالدوله را از حکمرانی تهران معزول ساخت.

اما با وجود این اعمال، عین‌الدوله درصدد نبود خواسته‌های علما و تحصن‌کنندگان را چنانکه خواسته شاه هم بود به مورد اجرا بگذارد و برخلاف وعده‌های قبلی با آغاز محرم ۱۳۲۴ ق. سختگیری‌ها بار دیگر شروع شد و عین‌الدوله چند تن از آزادی‌خواهان را به شهرهای مختلف تبعید کرد و در همان حال هشدار داد مخالفت‌ها را سرکوب خواهد کرد.

به این ترتیب بار دیگر مقدمات برخورد حکومت و مردم فراهم شد و در روز چهارشنبه ۱۸ جمادی‌الاول ۱۳۲۴، باکشته شدن یکی از طلاب جوان به نام سیدعبدالحمید به دست نیروهای حکومت، دامنه اختلافات و اعتراضات بالا گرفت و مردم با رهبری روحانیون در مسجد جامع تهران گرد آمدند و با وجود تهدیدات عین‌الدوله به گردهمایی خود ادامه داده خواستار برقراری عدالتخانه شدند. به دنبال آن حملات وحشیانه عمال حکومت به مردم معترض به شدت افزایش یافت.

آغاز مهاجرت کبری

روز دوشنبه ۲۳ جمادی‌الاول ۱۳۲۴ (۲۰ تیر ۱۲۸۵) علمای مبارز به قصد عتبات عالیات، تهران را ترک کردند. در این مهاجرت که به مهاجرت کبری معروف است، بیش از هزار نفر از مردم علما را همراهی می‌کردند. در این حال دولت انگلستان هم برای سوار شدن بر امواج اعتراض مردم و تغییر مسیر نهضت عدالتخانه، جریان تحصن در سفارت انگلیس را که نماد انحراف در دل حرکت اصیل و مردمی عدالتخانه محسوب می‌شد، به راه انداخت و طرح کشاندن آزادیخواهان عدالتخواه اما ساده و غافل را به سفارت انگلیس اجرا کرد و گروهی از مردم تهران از شب سه‌شنبه ۲۴ جمادی‌الاول به‌تدریج در سفارت بریتانیا در تهران متحصن شدند. گفته شد نزدیک چهارده هزار نفر در سفارت جمع شدند و با هدایت عوامل سفارت به زودی شعار اصیل مردمی و همه‌فهم عدالتخانه به شعار وارداتی و چندپهلوی مشروطه تغییرنام یافت.

با گسترش اعتراضات مردم به سایر شهرها، علمای مهاجر هم که اثر مثبت اقدام خود را مشاهده کرده بودند، در قم (آستانه مقدسه حضرت معصومه(ع) توقف و تحصن کردند. در چنین شرایطی عین‌الدوله به ناچار استعفا داد و در هفتم جمادی‌الثانی ۱۳۲۴ میرزا نصرالله‌خان مشیرالدوله به صدارت رسید.

روز ۱۴ جمادی‌الثانی ۱۳۲۴ (۱۴ مرداد ۱۲۸۵) مظفرالدین شاه فرمان تاسیس «مجلس شورای ملی اسلامی» را صادر کرد. منتهی جمعی از عناصر نفوذی در صفهای نهضت با کمک کاردار سفارت انگلیس در دستخط شاه بیمار و محتضر نیز دست برد و دستخط جدیدی صادر شد که ضمن آن قید اسلامی برای همیشه در دوران مشروطه از عنوان مجلس حذف شد.

شنبه ۲۷ جمادی‌الثانی ۱۳۲۴ مجلس «بدون نماینده منتخب» و با حضور پانصد تن از علما و شاهزادگان و جمعی از مردم گشایش یافت و در اولین گام نظامنامه انتخابات تدوین شد و انتخابات تهران از روز پنج شنبه ۲۳ رجب ۱۳۲۴ آغاز و در روز یکشنبه ۱۸ شعبان ۱۳۲۴ (۱۴ مهر ۱۲۸۵) نخستین دوره مجلس شورای ملی گشایش یافت. نکته بسیار مهم و دقیق آنکه ابتدا قرار بود مجلس در روز نیمه شعبان، سالگرد ولادت حضرت ولی‌عصر(ع) افتتاح شود اما از سوی همان عناصر فرهنگی‌ماب، سه روز به تعویق افتاد تا نظام جدید از هرگونه ارتباط با شعائر مذهبی به دور باشد. به این ترتیب هنوز خستگی مهاجرت قم از تن شیخ فضل‌الله و یارانش بیرون نرفته و مرکب دستخط اجازه تاسیس مجلس خشک نشده بود که مشروطه قم - یعنی نهضت عدالتخانه - در زیر پای مشروطه قلهک - یعنی جریان انحرافی سفارت پرورده - قربانی شد.

ادامه و پایان در شماره بعد

یک هفته حادثه

تهیه و تنظیم: پ - شایق

زمین‌خوار زندانی دوباره دستگیر شد

یک زمین خوار مشهور که به جرم زمین‌خواری در زندان تبریز بسر می‌برد به هنگام انجام و هدایت معاملات مواد مخدر از داخل زندان شناسایی و دستگیر شد.

قاضی پرونده در این باره گفت؛ پس از گزارش واصله از داخل زندان مبنی بر اینکه فردی به نام «محمد - ب» معروف به «زمین‌خوار تبریزی» دست به قاچاق مواد مخدر در داخل زندان تبریز می‌زند و از طریق تلفن همراه و واسطه‌های غیرمستقیم رهبری باند بزرگی را در خارج از زندان به عهده دارد، ماموران پلیس و ضابطین قضایی وارد عمل شدند و با شگردهای خاص خود وی را در داخل زندان دستگیر و جهت تحقیق به اداره آگاهی تبریز منتقل کردند.

باند عقرب به دام افتاد

هفته گذشته یک گروه تبهکار به نام باند عقرب در شهریار و شهرقدس دستگیر شدند.

این افراد، صورت‌های خود را می‌پوشاندند و به زور وارد منازل و کارگاه‌های مردم می‌شدند و پول‌های آنها را سرقت می‌کردند. اعضای باند عقرب که رهبری‌اش را یک پسر ۱۸ ساله برعهده داشت، نیمه شب وارد خانه‌های مردم می‌شدند و بعد از تهدید افراد با چاقو و بستن دست و پای آنان پول و اجناس قیمتی را می‌دزدیدند. آنها همچنین در مسیرهای خلوت جلوی اتومبیل‌ها را می‌گرفتند و راننده‌ها را لخت می‌کردند.

این گروه همچنین در چند مورد بعد از سرقت خانه‌ها به ناموس آنها نیز تجاوز کردند. پلیس تهران درحالی «**ابوالفضل - یعقوب - صیفعلی**» را دستگیر کردند که این باند به ۲۷ فقره زورگیری و تجاوز به ناموس و اموال منازل مردم اعتراف کردند. اعضای باند عقرب را افرادی حرفه‌ایی و سابقه‌دار تشکیل می‌دادند و همه آنها دستگیر شدند. بررسی و تحقیقات پیرامون دیگر جرایم این باند همچنان ادامه دارد.

دختری به مرگ پدر و مادرش کمک کرد

دختر جوان «تاسمانیایی» با کشتن پدر و مادرش آنها را از دردی که از بیماریشان می‌کشیدند رهایی بخشید.

بنا به این گزارش؛ دختر ۴۲ ساله هنگامی که دید مادر ۷۵ ساله‌اش از بیماری جنون و اختلال مشاعر رنج می‌برد، مقدار زیادی ماده سمی به او تزریق کرد و وی را کشت.

پدر این دختر نیز که دچار بیماری غیرقابل درمان دیگری بود، از دخترش خواست به زودتر مردن وی کمک کند. دختر جوان با اصرارهای زیاد پدرش بناچار به خواسته‌اش عمل کرد و او را نیز کشت. پس از پایان این ماجرا پلیس دختر جوان را دستگیر کرد.

وی در دادگاه اعلام کرد: تمامی این اعمال را از روی عشق به والدینش انجام داده است و چون قادر نبود آنها را در این وضعیت و درحال تحمل سختی و مرارت‌هایی ببیند که دیگر امیدی به بهبودشان نیست چرا که هر روز بیشتر رنج می‌کشیدند، درثانی خواست آنها هم همین بوده است.

قاضی دادگاه با شنیدن اظهارات دختر جوان و بررسی پرونده پزشکی مقتولان و حصول اطمینان از اینکه آنها دچار بیماری صعب‌العلاجی بوده‌اند و از زندگی رنج می‌برده‌اند رأی به برائت این دختر جوان داد و عمل وی را جنایتی عاشقانه خواند.

نامادری دخترش را سوزاند

نامادری کینه‌توز همدانی با ریختن کتری آب جوش بر روی بدن دختر ۱۷ ساله، او را سوزاند.

چند روز پیش ماموران کلانتری ۱۱ شهرستان تویسرکان استان همدان طی تماس تلفنی یکی از مسوولان بیمارستان ولیعصر، از سوختگی مشکوک دختر جوانی که ۱۷ سال بیشتر ندارد باخبر شدند. بدین ترتیب ماموران بلافاصله به بیمارستان مراجعه کرده و تحقیقات و بازجویی را از دختر جوان آغاز کردند.

دختر جوان که طیبه نام دارد، در بازجویی گفت: خواب بودم که داغی عجیبی را در بدنم در ناحیه گردن و سینه احساس کردم گویی اینکه آهن گداخته‌ای را روی سینه و گردنم گذاشته‌اند. فکر می‌کردم خواب وحشتناک می‌بینم، اما با شدت این سوختگی باورم شد که در خواب نیستم لذا چشمانم را باز کردم و در کمال ناباوری نامادریم را دیدم که با کتری درحال ریختن آب جوش روی بدنم است. با دیدن این صحنه بیهوش شدم و دیگر چیزی نفهمیدم که چه اتفاقی افتاد و چه کسی مرا به بیمارستان آورد.

بعد از صحبت‌های طیبه جوان، پلیس نامادری طیبه را دستگیر و تحقیقات بیشتر در این زمینه ادامه دارد.

عشق خون بپا کرد

چند روز قبل پسر جوانی وقتی دید دوست چند ساله‌اش با دختر مورد علاقه‌اش رابطه دوستی برقرار کرده است با او درگیر شد و در این میان دوست صمیمی‌اش را به قتل رساند.

درپی این حادثه ناگوار، کلانتری ۱۴۴ در جریان این حوادث قرار می‌گیرد و ماموران بلافاصله خود را به بیمارستان چمران تهران می‌رسانند و با جسد غرق به خون پسر جوانی روبرو می‌شوند.

کارآگاهان پس از تحقیقات و بازجویی از خانواده مقتول درمی‌یابند که مقتول به دختری علاقه داشته و از آنجایی که یکی از دوستان وی نیز با این دختر مدتها بود رابطه دوستی داشتند و قرار بود در آینده با هم ازدواج کنند بین آنها اختلاف می‌افتد و در این میان دوستش (مقتول) با آن دختر رابطه برقرار می‌کند، پس از بازجویی کوتاه از خانواده مقتول ماموران دوست مقتول را دستگیر می‌کنند. وی در بازجویی گفت؛ من به دختری به نام «مونا» علاقه شدیدی داشتم ما می‌خواستیم با هم ازدواج کنیم. من حتی نهصد هزار تومان پول به او دادم تا بینی‌اش را جراحی کند.

روز حادثه وقتی متوجه شدم «مونا» با پول من و با دوست من (مقتول) به بیمارستان رفته و به من خیانت کرده است پس از بازگشت آنها با مقتول درگیر شدم و براثر هل دادن او به کف آشپزخانه افتاد و سرش به سنگ خورد و بیهوش شد. با اظهارات پسر جوان وی بطور موقت روانه زندان شد.

قابل توجه پزشکان محترم!

جراحان زامبیایی درپی قطع برق در این کشور، با نور چراغ یک موتورسیکلت و آیینه یک بیمار اورژانسی را جراحی کردند.

بنا به این گزارش، جراحان بزرگترین بیمارستان شهر «لوزاکا» مرکز زامبیا در این باره گفتند: بعد از اینکه برق به علت رعد و برق شدید قطع شد و موتور برق اضطراری را هم بنا به دلایلی نتوانستن روشن کنند. بناچار کارکنان بیمارستان به دستور پزشک جراح موتورسیکلتی را برای استفاده از نورش وارد اتاق عمل کردند و پزشک جراح با استفاده از نور چراغ آن و همچنین به کمک آیینه، عمل جراحی یک بیمار اورژانسی را با موفقیت انجام دادند. بدین ترتیب با این کار، پزشک جراح یک بیمار را از مرگ حتمی نجات داد.

ما هیچکس را صاحب عقل و رأیِ رزین نمی‌دانیم مگر آنهایی که با ما هم عقیده باشند

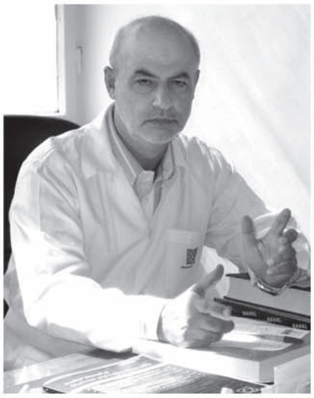
•لارشفوکولد

از: رویا فرهادنیا

مواظب این بیماری مرموز باشید

گفتگو با دکتر محمد پژوهی فوق تخصص غدد متابولیسم و دیابت از آمریکا

آیا می‌دانید که سیصد میلیون نفر در دنیا دچار دیابت هستند و چیزی حدود همین تعداد هم دیابت دارند، اما از وجود آن مطلع نیستند؟! و آیا می‌دانید در ایران هم حدود سه میلیون نفر دیابتی هستند و همین تعداد هم از وجود این بیماری در بدنشان آگاه نیستند! و بالاخره اینکه آیا می‌دانید دیابت جزو آن دسته از بیماری‌هایی است که بر روی بسیاری از اعضای بدن از جمله قلب، چشم، کلیه، عصب، دهان و دندان و... اثر می‌گذارد؟ اگر اطلاعات کافی در مواردی که مطرح شد ندارید و دلتان می‌خواهد بیشتر بدانید، ما برای آشنایی بیشتر شما باز هم به سراغ دکتر محمد پژوهی فوق‌تخصص غدد متابولیسم و دیابت از آمریکا رفتیم و از مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم (بیمارستان شریعتی) نیز کمک گرفتیم تا عوارض و چگونگی مقابله با این بیماری را بیاموزیم. پس توصیه می‌کنیم از مطالعه آن غافل نشوید...



○دیابت چیست و چه عوارضی به دنبال دارد؟

○○دیابت نوعی بیماری است که در آن سطح قند خون بیشتر از حد طبیعی می‌باشد. افراد مبتلا به دیابت دچار مشکلاتی برای تبدیل غذا به انرژی هستند. به صورت طبیعی غذا در بدن به نوعی قند که «گلوکز» نام دارد تبدیل می‌شود تا به مصرف سلولها برسد از طرف دیگر سلولها برای جذب گلوکز نیاز به هورمونی به نام «انسولین» که در لوزالمعده ساخته می‌شود دارند. اما در اشخاص دیابتی لوزالمعده نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و چون سلولها نمی‌توانند از قند استفاده نمایند، میزان قند خون افزایش می‌یابد که این افزایش قند خون برای سالهای متمادی سبب صدماتی به اعصاب و عروق می‌شود و این صدمات می‌تواند منجر به عوارضی مثل بیماریهای قلبی (سکته قلبی) کاهش بینایی، بیماریهای کلیوی، اختلال عصبی و عفونت‌های دهان و حتی قطع عضو شود.

○میزان طبیعی قند خون چقدر باید باشد؟

○○برای اکثر مردم سطح قند خون باید قبل از غذا بین ۱۳۰-۹۰ و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا کمتر از ۱۸۰ باشد و اگر این میزان هنگام صبح و بلافاصله پس از برخاستن از خواب، بیشتر یا مساوی ۱۲۶ و بعد از غذا ۲۰۰ بالاتر باشد، می‌گوییم که شخص مبتلا به دیابت شده است. البته در صورتی که آزمایش دو بار تکرار شود.

○اصلاً چند نوع دیابت داریم؟

○○سه نوع ؛ نوع یک که به آن وابسته به انسولین می‌گوییم. نوع دو که به انسولین وابسته نیست و با قرص درمان می‌شود و نوع سوم دیابت دوران بارداری.

دیابت نوع اول معمولاً در نوجوانان سنین بین ۱۹-۱۳ سال و جوانان تشخیص داده می‌شود و درمان آن شامل تزریق انسولین یا استفاده از پمپ انسولین می‌باشد. در **دیابت نوع** دو که غیروابسته به انسولین و شایع‌ترین نوع دیابت است، بیمار از قرص استفاده می‌کند و بیشتر افراد بزرگسال به آن مبتلا می‌شوند، اما امکان دارد که هر گروه سنی حتی کودکان هم به این نوع دیابت مبتلا شوند و دیابت **نوع سوم** را برخی از خانمها در ماههای آخر بارداری به آن مبتلا می‌شوند. گرچه این نوع دیابت با تولد نوزاد برطرف می‌گردد اما گاهی اوقات بین ۵ تا ۱۰ درصد آنها دچار دیابت دائم می‌شوند که اینها معمولاً اشخاصی هستند که در خانواده پدر یا مادر، شخص دیابتی داشته‌اند و یا نوزادان با وزن بالا به دنیا آورده‌اند.

○علائم این بیماری چیست؟

○○معمولاً بسیاری از افراد دیابتی هیچ‌گونه علایمی ندارند و یا اینکه علایم اینقدر خفیف است که به آنها توجهی نمی‌کنند، ولی در مجموع نشانه‌هایی که باید به آنها توجه داشت عبارتند از: **تشنگی مفرط، گرسنگی مفرط، خستگی مفرط، پرادراری مخصوصاً در شب، کاهش وزن، تاخیر در بهبود زخم‌ها و کاهش بینایی.**

○آیا می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

○○عوامل پیشگیری به دو دسته تقسیم می‌شوند. یکی عوامل ارثی و دیگری عوامل محیطی، اگر ارثی باشد که عوامل ارثی دست ما نیست. البته «ژن درمانی» درحال توسعه است و امیدواریم زمانی برسد که ژن درمانی بتواند جلو دیابت را بگیرد اما درحال حاضر یک امر غیرممکن است، اما چیزی که باید بدانیم این است که وزن زیاد می‌تواند شخص را مستعد دیابت کند. یا عدم تحرک و ورزش نکردن و مصرف زیاد شیرینی‌جات شخص را مبتلا به دیابت می‌نماید. بنابراین برای پیشگیری ما باید وزن خودمان را در حد تعادل حفظ کنیم. از مصرف بی‌رویه مواد قندی پرهیز کرده و اگر چاق هستیم با رژیم غذایی و ورزش خود را لاغر کنیم.

> **☑معمولاً بسیاری از افراد دیابتی هیچ گونه علایمی ندارند و یا اینکه علایم اینقدر خفیف است که به آنها توجهی نمی کنند**

○افراد دیابتی چه کارهایی را باید انجام بدهند تا در طول روز سالم بمانند؟

○○آنها باید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشند که برای تنظیم آن می‌توانند با کارشناس تغذیه مشورت کنند، در ضمن سه تا چهار روز در هفته به مدت نیم ساعت ورزش کنند، داروهای تجویز شده برای کنترل قند خون را کاملاً طبق دستور پزشک مصرف نمایند، سعی کنند هر روز قند خون خود را کنترل کرده و در دفترچه‌ای یادداشت کنند تا اگر قند خونشان به مدت دو تا سه روز خیلی بالا یا پایین بود، پزشک خود را در جریان بگذارند. علاوه بر این آنها باید هر روز پاهای خود را از نظر بریدگی، زخم، خراشیدگی، تورم قرمزی و یا هر نوع آسیب به ناخن‌ها بررسی کنند و هر روز از نخ دندان و مسواک برای تمیز کردن دندانها و لثه و دهان استفاده کنند و همچنین سیگار هم نکشند.

○دیابت چگونه می‌تواند به پاها صدمه بزند؟

○○افزایش قند خون با ایجاد دو اختلال به پاها آسیب می‌رساند. یکی صدمه و تخریب اعصاب و دیگری جریان خون ضعیف. چون عصب پا تحت تاثیر دیابت قرار دارد و بی‌حسی ایجاد می‌گردد، شخص متوجه وجود شئ خارجی در پاهای خودش نمی‌شود. مثلاً سنجاق یا جسم تیزی که در پای او فرو می‌رود، او متوجه نمی‌شود و همین مسأله باعث زخم و عفونت‌هایی را به دنبال دارد که منجر به گرفتاری در پا می‌گردد و حتی اگر دیر متوجه شوند، ممکن است به قطع پای بیمار نیز منجر شود.

○توصیه شما برای پیشگیری از چنین مسائلی چیست؟

○○ما توصیه می‌کنیم بیمارانی که دچار دیابت هستند با پای برهنه روی زمین راه نروند و حتی در خانه هم دمپایی بپوشند، ناخن‌هایشان را از ته نگیرند و پاهایشان را مرتب بشویند و هر شب نگاه کنند اگر تورم یا زخمی دیدند فوراً به پزشک معالج مراجعه کنند.

○اگر پا زخم شد چه کار باید کرد؟

○○به پزشک مراجعه کنند و آنتی‌بیوتیک مصرف کنند و پانسمان را هم مرتب عوض کنند.

○دیابت در کودکان به چه طریق است؟

○○دیابت در کودکان دیابت نوع اول یعنی وابسته به انسولین است و دیابتی است که در بچه‌های زیر ۱۵ سال دیده می‌شود و چون بچه‌ها کمتر حرف گوش می‌کنند و علاقه زیادی هم به مصرف شیرینی یا بستنی و... دارند، یک مقدار پدر و مادرهایشان به مشکل برمی‌خورند اما با ممارست و با حوصله بیشتر باید این مشکل را حل کنند.

○دیابت «حد مرز» یعنی چه؟

کسانی که قند ناشتای آنها بین ۱۱۰ و ۱۲۶ سیر می‌کند، معمولاً در معرض دیابت قرار دارند. دیابت «حدمرز» بدین معنی است که خطر دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی وجود دارد. این افراد اگر چاق هستند باید وزنشان را کم کنند و با برنامه غذایی متعادل و ورزش مناسب، می‌توانند از خطر ابتلا پیشگیری کنند.

شاید این بیماری مرموز در کمین شما هم باشد

○آیا افراد دیابتی باید از خوردن «نمک» هم پرهیز کنند؟

○○این افراد بهتر است که کمتر از نمک استفاده کنند. چون این امکان وجود دارد که شخص دیابتی فشارخون داشته باشد.

○نظر شما در مورد استفاده از قندهای طبی چیست؟

○○این قندها معمولاً شیرین هستند، اما جذب نمی‌شوند و خطری هم ندارند. توصیه می‌شود که اشخاص دیابتی و حتی اشخاصی که چاق هستند از این قندها به جای قند طبیعی استفاده کنند. چون شیرینی دارند اما انرژی ندارند و برای استفاده از این قندها هیچ‌گونه محدودیتی اعمال نمی‌شود.

○استنباط اکثر مردم این است که فقط غذاهایی که شیرین هستند قند دارند آیا اینطور است؟

○○قندها دو دسته هستند: قندهای ساده مثل قند و شکری که در شیرینی‌جات هست و با مصرف اینها قند خون خیلی بالا می‌رود. اما یکسری قندهای مرکب هم وجود دارد. مثل نشاسته، برنج، میوه‌جات. اینها قند کمتری دارند. بیشتر توصیه می‌شود میزان کالری که به بدن اشخاص دیابتی می‌رسد، باید حساب شده باشد تا قندشان بالا نرود و باید از قند ساده استفاده نکنند اما قند مرکب در صورتی که افراط نکنند، اشکالی ندارد.

○علل افزایش قند خون در بیماران دیابتی که تحت درمان هستند، چیست؟

○○افزایش مصرف غذا - ناکافی بودن انسولین یا قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون، عفونت یا تنش‌های عصبی و همچنین کاهش فعالیت‌های بدنی و ورزشی.

○در چه مواقعی بیماران دیابتی دچار کاهش قند خون می‌شوند؟

○○معمولاً افت قند در افرادی که تحت درمان با انسولین یا برخی قرص‌های خوراکی مانند «گلی‌بن‌کلامید» هستند، رخ می‌دهد که علل کاهش قند خون عبارتند از: فراموش کردن یا به تاخیر انداختن و یا حذف غذاهای اصلی یا میان وعده‌های غذایی، تزریق زیاد انسولین، افزایش فعالیت بدنی، تابش گرما، تهوع و استفراغ.

○علامتهای کاهش قند خون چیست؟

○○احساس گرسنگی بیش از حد، لرزش اندامها، پوست مرطوب و عرق سرد، رنگ‌پریدگی، تپش قلب، ضعف و بی‌حالی، تاری دید، بی‌حسی و گزگز و مورمور اطراف دهان.

○برای بالا بردن سریع قند خون چه کار باید کرد؟

○○برای بالا بردن سریع قند خون باید یکی از مواد قندی سریع‌الاثر مانند نصف لیوان آب میوه یا دیگر مایعات شیرین و یا سه قطعه آب نبات، دو حبه قند یا یک قاشق عسل مصرف کرد. افراد دیابتی باید همیشه یک ماده قندی سریع‌الاثر را همراه خود داشته باشند.

○هر ساله تعداد زیادی از افراد جامعه به نارسایی کلیه مبتلا می‌شوند که درصد قابل توجهی از آنها را مبتلایان به دیابت تشکیل می‌دهند. دیابت چگونه بر روی کلیه‌ها اثر می‌گذارد؟

○○مشکل کلیوی افراد دیابتی بیشتر به دلیل اختلال در کارکرد «گلومرولها» که درواقع محل تصفیه خون هستند، ایجاد می‌گردد. در مراحل ابتدایی بیماری، پروتئین در ادرار ظاهر می‌شود که با تشخیص زودرس در این مرحله می‌توان از بدتر شدن بیماری جلوگیری کرد و در مرحله بعدی کلیه‌ها توان دفع مواد زاید مانند «کراتینین» و «اوره» از خون را از دست می‌دهند. در ضمن فشارخون بالا عامل اصلی در پیدایش بیماریهای کلیوی در مبتلایان به دیابت است.

○علائم و نشانه‌های عفونت کلیه یا مثانه چیست؟

○○کمردرد، سوزش ادرار، تکرّر ادرار، ناتوانی در دفع ادرار علی‌رغم وجود احساس مربوطه و ادرار کدر یا خونی.

○دیابت چگونه به چشم آسیب می‌رساند؟

○○افزایش قند خون و فشارخون می‌تواند موجب صدماتی به قسمت‌های مختلف چشم خصوصاً به عروق کوچک «شبکیه» شود. ابتدا این عروق کوچک متورم و سست می‌شوند. بعضی از عروق نیز مسدود شده و در نتیجه اجازه نمی‌دهد که خون به اندازه کافی از آنها عبور کند. در ابتدا ممکن است این تغییرات اختلالی در بینایی ایجاد نکند به همین دلیل لازم است که افراد دیابتی به صورت سالیانه یکبار معاینه ته چشم انجام دهند، ممکن است یک چشم دچار صدمه بیشتری شود و یا اینکه هر دو چشم به یک اندازه صدمه ببینند. اگر مراقبت از چشم صورت نگیرد، کنده شدن شبکیه اتفاق می‌افتد که می‌تواند سبب از دست دادن بینایی شود.

☑بیمارانی که دچار دیابت هستند با پای برهنه روی زمین راه نروند و حتی در خانه هم دمپایی بپوشند

○آیا دیابت می‌تواند مشکلات چشمی دیگری هم ایجاد کند؟

○○بله دیابت می‌تواند دو نوع مشکل چشمی دیگر به نام «آب مروارید و آب سیاه» ایجاد کند که البته افرادی که دیابت ندارند هم می‌توانند دچار این مشکلات شوند اما افراد دیابتی بیشتر مبتلا می‌شوند. مخصوصاً آنهایی که در سن جوانی هستند که البته با کنترل قند خون و فشار خون مشکلی پیش نمی‌آید.

○راه درمان مشکلات چشمی ناشی از دیابت چیست؟

○○پزشک متخصص ممکن است از لیزردرمانی استفاده کند و یا جهت درمان از جراحی به نام «ویترکومی» (باز کردن زجاجیه) استفاده نماید. جراحی اغلب وضعیت بینایی را بهتر می‌سازد.

○دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می‌رساند؟

○○مشکلات دهان و دندان ممکن است در هر شخصی ایجاد شود. یک لایه نازک چسبناک با میکروبهای زیاد به نام «پلاک» روی سطح دندانها ساخته می‌شود. قند خون بالا به رشد میکروبها کمک بیشتری می‌کند و به دنبال آن لثه‌ها قرمز، ملتهب و متورم می‌شود که با وجود چنین وضعیتی، وقتی به دندان مسواک می‌زنید دچار خونریزی می‌شود. در ضمن افزایش قند خون می‌تواند باعث بدتر شدن مشکلات دهان و دندان شود بطوری که با ادامه این وضعیت بیماران دندان‌های خود را از دست می‌دهند.

○اختلال گوارشی چه زمانی صورت می‌گیرد؟

○○اختلال گوارشی یا تأخیر در تخلیه معده، اختلالی است که در آن عمل تخلیه محتویات معده بیش از اندازه طول بکشد که این اختلال اغلب در افراد دیابتی نوع یک و دو اتفاق می‌افتد. افزایش قند خون سبب تغییرات شیمیایی در عصب و ایجاد صدماتی در عروق تغذیه‌کننده اعصاب می‌شود.

ملاقات حضوری با بیماران

به همراه دکتر پژوهی وارد بخش می‌شویم. خانم فریبا نوروزی ۲۲ ساله می‌گوید: قبلاً دیابت نداشتم

بقیه در صفحه ۵۵

راز، برده توست، ولی وقتیکه آنرا فاش کردی تو برده اش می شوی

عکسها و حرفها

بچه ها، مسواک زدن رو از من یاد بگیرید!

یخچال مجانی!

الان خودم همه ظرفهارو می شورم!

I'll Be
Dead Soon

من به زودی می میرم!

آهای خوشگل عاشق...!

ایستگاه بالکن کسی پیاده می شه؟!

به هیکلت می نازی؟! پس بگیر!

نامه به سردبیر

بقیه از صفحه ۵

◆فریده پیکانی - تهران

شما هم روی دو طرف کاغذ نامه نوشته‌اید، اما نظر به اهمیت نامه شما سعی می‌کنم خلاصه‌ای از آن را در یکی از شماره‌های آینده منتشر کنم. موفق باشید.

◆حسین فیاضی - گناباد

به زودی در مورد تغییر قطع مجله از خوانندگان نظرخواهی خواهیم کرد. عده‌ای با نظر شما موافق نیستند و همین قطع فعلی را مناسب‌تر می‌دانند، با این حال اگر اکثریت خوانندگان نظر شما را داشتند، از سال آینده اقدام خواهیم کرد. پیروز باشید.

◆روزبه اسدی - هشتگرد

بلافاصله دستور پیگیری داده شد تا علت تاخیر در ارسال جایزه مشخص شود. اگر تا ده روز آینده جایزه خود را دریافت نکرده‌اید، با من تماس بگیرید.

◆محمدرضا شاهد - سورک

چند نامه تازه به دستم رسیده است. یکی از آنها در همین شماره به چاپ می‌رسد. موفق باشید.

◆لال‌بخش رئیسی - نیکشهر

به‌طور خلاصه به دو نکته‌ای که اشاره کرده‌اید می‌پردازم اما پاسخ آن به عهده من نیست؛ ۱ـ چرا اداره تامین اجتماعی بابت تعویض دفترچه‌ها این همه هزینه کرده است درحالی که دفترچه‌های جدید مزیتی نسبت به قبلی ندارند؟

۲ـ از قوه قضاییه می‌خواهم که در رابطه با پرونده‌های مطبوعاتی و از جمله پرونده گنجی انعطاف بیشتری نشان دهند.

◆م - م - تهران

من متوجه نشدم درخواست کسری مجله چه نکته مهمی دارد که شما نخواسته‌اید اسم کاملتان چاپ شود. به هرحال من هم به خواسته شما عمل کردم. اگر در آرشیو شماره موردنظر را داشته باشیم، برایتان ارسال می‌کنیم.

◆نورالله خواجات - اهواز

سه نامه جدید از شما به دستم رسید. از همکاری خوب شما با مجله سپاسگزارم. بخشی از یکی از نامه‌های شما در همین شماره به چاپ رسیده است. موفق باشید.

◆محمدرضا شاهد - سورک

اجازه بدهید خلاصه‌ای از چند نامه شما را مورد اشاره قرار دهم:

یکی از نامه‌های شما مربوط به خطر بالا رفتن سن ازدواج است که به موضوع خوبی اشاره کرده بودید. در اسلام به ازدواج توصیه شده اما در جامعه اشتیاقی برای آن به دلیل مشکلات فراوان وجود ندارد. به قول شما وقتی در شهر کوچکی مثل سورک چندین نفر در بالای ۴۰ سال هم اشتیاقی به ازدواج نداشته باشند، تکلیف بقیه جاها معلوم است!

در نامه دیگرتان به مشکلات کشاورزی مازندران اشاره کرده بودید، از جمله؛ بسیاری از باغداران درختان انار را بریده و به جایش هلو و مرکبات کاشته‌اند که هزینه نگهداری بیشتری دارد. ضمناً درخت گردو هم در منطقه بسیار کم شده است و نسل انجیر شمال هم رو به انقراض رفته است. پیاز سفید و سیر منطقه نیز همین وضعیت را پیدا کرده‌اند و اینها نشان‌دهنده عدم برنامه‌ریزی در بخش کشاورزی است.

در نامه دیگر به مشکل دریافت شهریه اشاره کرده‌اید که با وجود همه توصیه‌های دولت همچنان دریافت وجه در اماکن آموزشی دایر است.

در مقاله دیگری به توصیه امام و رهبر انقلاب در مورد توجه به محرومان پرداخته‌اید و اینکه بسیاری از مسوولان بعد از مبارزات انتخاباتی کلیه شعارهایشان را فراموش می‌کنند و محرومان دیگر به امان خدا رها می‌شوند که حرف درستی هم است. من هم با شما موافقم که بیشترین کمک به محرومان جامعه نه کمک مستقیم، بلکه ایجاد فرصت اشتغال برای آنان است.

◆ذکریا آقابابایی - گرگان

در مورد ضرورت حفاظت از جنگل و مراتع چند مقاله و مطلب به چاپ رسیده است، حتی یکی، دو مقاله از خود شما در این صفحه منتشر شده‌اند، فکر نمی‌کنم کسی در این مملکت باشد که درباره ضرورت توجه به محیط زیست با شما اختلاف‌نظر داشته باشد. همه بحث سر عمل به وعده‌هاست که امیدواریم در میان مسوولان ما عمل به وعده بیشتر رواج یابد.

◆هدا صفایی - تهران

نامه قشنگتان را دریافت کردم. خیلی خوشحال می‌شوم که منظورتان را از جشنواره بیشتر توضیح دهید تا به پیشنهاد شما بتوانیم عمل کنیم.

◆حیدری - تهران

کاغذ مجله را مؤسسه تهیه می‌کند و چون در سطح کلان خرید صورت می‌گیرد، لذا با خرید جزئی کاری نداریم. موفق باشید.

◆فاطمه استادرحیمی - تهران

گزارش ارسالی شما را به بخش گزارش سپرده‌ام. انشاءالله مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

◆دکتر منوچهر ملک محمدی - کرج

دو مقاله پزشکی از شما به دستم رسید که فتوکپی بود و آن هم روی دو طرف کاغذ و خواندن آن هم کمی سخت، با این همه آن را به بخش مقالات سپردم تا مورد بررسی قرار گیرد. موفق باشید.

◆معصومه ریاضی - گیلان

نامه شما را به خانم زارع می‌دهم تا در صفحه خودشان به آن جواب بدهند.

◆طاهره - الف - یزد

نامه شما را خواندم و بسیار متاثر شدم. اگر مایل باشید نامه شما را برای بنیاد جانبازان بفرستم. خداوند به شما صبر و توفیق عنایت بفرماید.

◆قاسم - ن - آمل

اگر هنوز مشکل شما برطرف نشده است، با من مکاتبه کنید تا نامه شما را در همین صفحه به دست چاپ بسپارم. ظاهراً مدتی از ارسال نامه شما می‌گذرد و من نمی‌دانم که مشکل شما حل شده است یا خیر، پس لطفاً با من مکاتبه کنید.

◆حسین عربانیان

مضمون نامه شما چند بار به عناوین مختلف در همین صفحات مورد اشاره قرار گرفت. مثل: «هیچ کسی تحت هیچ عنوانی نباید برتر از قانون باشد»، «پیشنهاد افزایش مایحتاج مردم یک پیشنهاد خائنانه است»، «باید به هر شکل ممکن جلوی تورم را گرفت»، «تبعیض و دزدی و خرابکاری در ادارات بیداد می‌کند»، «یکی با ۳۰ سال خدمت و با ۱۰ سال مسوولیت و ریاست با حقوق زیر ۲۰۰ هزار تومان بازنشست می‌شود و دیگری در جای دیگر بدون سواد و بدون تحصیلات و مسوولیت با بالای ۴۰۰ هزار تومان. اولی یک میلیون تومان پاداش بازنشستگی می‌گیرد و دومی چهار میلیون، لذا باید ادارات را پاکسازی کرد، عدالت را به اجرا گذاشت و حقوقها را به هم نزدیک کرد به شکلی که حقوق بیش از یک میلیون تومان و کمتر از چهارصد هزار تومان نداشته باشیم. اگر اینطور بشود عدالت برقرار می‌گردد»، «چین درحال حاضر بالاترین رقم رشد اقتصادی را دارد، یکی از دلایل این موفقیت این است که معاون حزب کمونیست چین را به جرم دزدی ۱۸ هزار دلاری بدون ملاحظه اعدام می‌کنند و اموالش را مصادره می‌کنند» و...

◆علی علیپور - تهران

نامه شما را به طور جداگانه در بخش گزارش به چاپ می‌رسانیم. احتمالاً در یک ستون.

◆مریم زارعی - مشهد

نامه جامع و خوبی برایم فرستادید. با پیشنهاداتی قابل توجه که آن را به بقیه همکارانم نیز نشان دادم تا پیشنهادات شما حتی‌الامکان مورد توجه قرار گیرد. از دقت نظر شما متشکرم و امید دارم که مجله اطلاعات هفتگی همچنان از حسن توجه خوانندگان فهیم خود برخوردار باشد.

◆حسن چراغیان - کوشه بردسکن

از خط خوب شما لذت بردم. معمولاً نامه‌های شما با حوصله و با نظم و ترتیب خاصی نوشته می‌شوند که چشم‌نواز است. برخلاف عده‌ای از خوانندگان محترم که آنقدر درهم و برهم می‌نویسند و بی‌حوصله که مطالعه آن هم مجال بیشتری می‌طلبد و هم حوصله بیشتری می‌خواهد. یکی از مقالات شما را در همین شماره در بخش نامه‌های بیواسطه چاپ کردم. موفق باشید.

■

زنان شمع و چراغ خانه‌اند ●حضرت محمد(ص)

تماشاگه راز

زیر نظر: محمدرضا مهدیزاده

شاید دوباره

شاید دوبـاره - مثل همیشه دوباره هیچ
در ذهـن کـاغذی، غزلی پاره پاره هیچ
خـاکستر خیـال مـن و دست‌هـای باد
وقتی کـه نیستی، غزلی نیمـه‌کاره هیچ
چون اشک حسرتم، پر از انـدوه سایه‌ام
از عمق شب رسیده‌ام و بی‌ستـاره هیچ
امـا نـوشتن از تو، تو کـه نیستی بـدان
یعنی غزل - بدون تو - بی‌استعـاره هیچ
زخمی است در دلم که مـداوا نمی‌شود
یعنی بـرای چاره بیچـاره - چـاره هیچ
آهسته سایه‌اش ز کنارم گذشت و رفت
بی‌هیچ واژه - هیچ... (سه نقطه) دوباره هیچ

دانیال رحمانیان - جهرم

باران

وقتـی کـه بابا، بـاز در باران نیامد
دیگـر میـان سفـره حتی نان نیامد
پر شد زمین از سـایه صد ابر دلتنگ
افسوس یـک ابر پـر از باران نیامد
بعد از غروب چشم بابا هیچ نوری
بر این زمین سـرد یخبنـدان نیامد
چشمش پر از غم بود از کوچ پرستو
دستش برای چیـدن ریحـان نیامد
یـک جمعـه دلگیـر پـرانـدوه، اما
بابا بـرای خـواندن قـرآن نیـامـد
بغضی گران در سینه‌ام امشب شکسته
این اشک بر چشمان من ارزان نیامد
من مانده‌ام با یک سبد داغ شقایق
افســوس بابا بـاز در باران نیامد

فلورا تاجیکی - جهرم

راز بقا

تلویزیون شبها
مستندهای قشنگی دارد
گاومیشان به چرا
مرگ در لای علفها به کمین
دلهره پهن شده روی زمین
مطمئن هستم این ماده پلنگ
گله گورخری را
تا لب دره وحشت خواهد برد
جلو چشم پر از حیرت‌شان
یکی از گورترین گورخران را خواهد خورد
بعد از آن
نوبت جولان کرکسها - ناکسها - ست
و سپس
زندگی جریان عادی راز بقاست
و علفها خونین
مرگ در جای دگر کرده کمین

oo

باز هم
گاومیشان به چرا، گورخران در حیرت
- کرکسها روی درخت
تلویزیون شبها
مستندهای قشنگی دارد
دشت، آهو دارد، ماده پلنگی دارد
تو به خواب
من مواظب هستم
که صدای بال شب پره‌ای
خواب ماهی را
نزند برهم در آکواریوم‌های غفلت‌مان

حسن فرازمند
تیرماه ۱۳۸۴

نمونه شعر کلاسیک

قلب مادر

داد معشـوق بـه عـاشق پیغـام
کـه کند مـادر تو بـا مـن جنگ
هـرکجـا بینـدم از دور کنـد
چهره پرچین و جبین پـر آژنگ
بـا نگـاه غضـب‌آلـود زنـد
بر دل نـازک مـن تیـر خـدنگ
از در خـانه مـرا طـرد کنـد
همچو سنگ از دهـن قـلما سنگ
مـادر سنگـدلت تـا زنده است
شهد در کام من و توست شرنگ
نشـوم یکـدل و یکـرنگ تـو را
تـا نسـازی دل او از خون رنگ
گر تو خـواهی به وصـالم برسی
باید این ساعت بی‌خوف و درنگ
روی و سینـه تنگش بـدری
دل بـرون آری از آن سینـه تنگ
گرم و خـونین به منش بـازآری
تـا بـرد ز آینـه قلبـم زنـگ
عـاشق بـی‌خـرد نـاهنجـار
نه بل آن فاسق بی‌عصمت و ننگ
حـرمت مـادری از یـاد ببـرد
مست از بـاده و دیـوانه ز بنـگ
رفت و مادر را افکنـد بـه خاک
سینه بدرید و دل آورد بـه چنگ
قصد سـرمنـزل معشوق نمـود
دل مـادر به کفش چون نـارنگ
از قضا خـورد دم در بـه زمیـن
و انـدکی سوده شـد او را آرنگ
وان دل گرم که جان داشت هنوز
اوفتـاد از کـف آن بی‌فـرهنگ
از زمین باز چو برخـاست، نمود
پـی بـرداشتـن دل آهنـگ
دید کـز آن دل آغشتـه به خـون
آیـد آهستـه بـرون ایـن آهنگ:
آه، دست پسـرم یـافت خـراش
آخ پـای پسرم خـورد به سنگ!

ایرج میرزا

جوانه‌های ادبی

غلامرضا انوشه - تهران

به نظر می‌رسد باید بیشتر شعر حفظ کنید و با قواعد وزن و قافیه آشنا شوید. غزل شما دچار اشکال وزنی و قافیه‌ای بود:

این همه آزار مرا، بر سر بازار مرا
این همه راحت خیال، فارغ ز ماجرا مرا

عباس سوری - تویسرکان

هنوز در شعرهایتان اشکال وزنی به چشم می‌خورد که باید فکری برای آن بکنید:

از نگاه تو دوباره می‌رسم تا اوج سیب
با نگاهت می‌زنی بر این زمستانم لهیب
تا که دست در دست شمع زل می‌زنم بر چشم تو
کاشکی وسط نیاید پای باد نانجیب

همانطور که می‌بینید وزن در مصراع سوم کاملاً از دست می‌رود و در مصراع چهارم نیز «وسط» وزن را به هم زده است.

سیروس مبارکی - کرج

سروده شما وزن خاصی ندارد:

دیروز
خورشید را
برای تو شکار کردم
و آن را برایت
فرستادم

بهتر است شعر موزون و مقفی بسرایید.

نامه‌هایتان را خواندم، بیشتر مطالعه بفرمایید:

شیما خداپرست، تالش - فرشته کهن دل، گلستان - ساسان سایه، اراک - مسعود جعفری، ورامین - امین بال افکن، مشهد - پریسا پزشکی، کمیجان - مهدی جعفری، کوثر - فاطمه زردشتی، نی‌ریز - محمد نادر اخباری، شاهرود - نسیم اکبری، فسا.

خاموشی

خاموشی
بهتر از فراموشی است
اگر مرا فراموش کنی
صدبار خاموش می‌شوم
چون شمعی در هجوم باد

ناهید ساغری - اقلید

ساحل

من ساحلم
نه ریگی از آنم
و هر روز
پس از دیده‌بوسی با موجها
تروتازه می‌شوم
می‌دانم یکروز
چون موج
پرآوازه می‌شوم

کورش سلیمی - رشت

کجاست؟

کجاست
تصویر روشن ماه
در برکه؟
کجاست
برکه روشنی که بوی دریا داشت؟
کجاست
آن که در دستهای ما
شکوفه می‌کاشت؟

مروارید سمیعی - تبریز

چون نسیم

عشق را گر سر به فرمانی بیا
چون نسیم از نابسامانی بیا
ما به کوی باد و باران ساکنیم
ای زلال صبح بارانی بیا
باز باران، باز امشب، باز اگر
پیش ما یک لحظه می‌مانی بیا
من دلم حالی بحالی می‌شود
حال ما را تو که می‌دانی بیا
با نگاهی کرده‌ای مهمان مرا
از نگاهم هرچه می‌خوانی بیا
تو به خوب چشمهایم آمدی
چشمهایم را به مهمانی بیا

غلام راکبی‌زاده - چرام

ساحت سرخ اجابت

دوش یاران خبر سوختنش آوردند
صبح، خاکستر خونین تنش آوردند
یارب! این کشتهٔ خونین کدامین عرصه است؟
که ز بازار تجرد کفنش آوردند
این گلی بود که از خلوت خوشبوی بهار
بهر پرپر شدن اندر چمنش آوردند
ساحت سرخ اجابت ز شفاخانه وصل
مرهم تازه داغ کهنش آوردند
آن که چون سرو سهی بدرقه شد با گل اشک
اینک از معرکه چون نسترنش آوردند

زکریا اخلاقی

نمونه شعر نو

قطرهٔ باران

قطره بارانی
میان دو انگشتم، پنهان است
دل نقره کوبش
از گلوی پرندگان و شوره‌زار و
عطر صدف بی‌تاب است
دل نقره‌کوبش
دل ماه از هجوم عقابان باز جسته است
تپنده و لرزان
میان دو انگشتم
قطرهٔ بارانی پنهان است
می‌خواهد بمیرد و گم شود
مهربان و مشوش
به برکه تلخی که رودخانه‌های جهان را
در خود جای می‌دهد
دل سیمابم
در قطره بارانی
پنهان است

شمس لنگرودی

مرمر سخن...!

پرنده‌ای شده از بام جان پریده دلم
دوباره رفته و در گوشه‌ای خزیده دلم
نبوده هیچ کسی تا که دست او گیرد
به اوج غربت و تنهایی‌اش رسیده دلم
ز هرکجا که گذشته ندیده اهل وفا:
بجز ندامت و درماندگی چه دیده دلم!
به روی بوم جنون در کنار جنگل سبز
قلم به دست گرفته تو را کشیده دلم
ندیده بهره‌ای از سرنوشت و تقدیرش
ملال هر دو جهان را به‌جان خریده دلم
بیا و آخر حرف مرا بخوان و بدان
بهار گونه تر از چشم تو ندیده دلم
به بیستون غزلهای «مجد» چون فرهاد
ز مرمر سخنت شعر آفریده دلم

محمد مجد - تهران

کسی که بر دیگران حکومت می کند باید نخست حاکم بر خود باشد ●ماسینجر

در قلمرو داستان

نوشته: حامد نصیری - تهران

از ماست که بر ماست

آورده بودنش خانه سالمندان.

یک عمر برای بچه‌هایش زحمت کشیده بود و حالا آنها اینگونه جواب محبتهایش را داده بودند.

پرستار او را به اتاقش برد و روی تخت نشاند. به اطرافش نگاه کرد، اتاق برایش خیلی آشنا به نظر می‌آمد، انگار قبلاً هم آنرا دیده بود!

یادش آمد، این همان اتاقی بود که وقتی سی سال پیش پدرش را به خانه سالمندان آورده بود، در همین اتاق مرده بود.

دو داستان از: زهرا نظریان آزاد - جاده ساوه

توپ

این چندمین بار است که اینقدر محکم زمین می‌خورم و سرم درد می‌گیره، به حدی که از حال میرم و تا یکی از زمین بلندم نکنه، نمی‌تونم تکون بخورم، اما چه می‌شد کرد، خیلی هم بد نیست، اگه از زجرکشیدن من، مردم اینقدر خوشحال می‌شن، بگذار منم اونقدر زمین بخورم تا سرم بترکه... ولی این دفعه از همین جا باید درد بکشم، از همین جا که خوابیدم زمین و هنوز کسی به کمکم نیومده.

نه نه نیا نیا نیا وای... آخ چقدر اینجا نرمه، بهتره همین جا بمونم و تکون نخورم آره.

... این بار اما دروازه‌بان اجازه نداد که توپ گل بشه و توپ‌رو با مهارت گرفت.

کلبه آرزوها

از اینجا بدم میاد، بوی عطر تو اینجا موج می‌زنه و منو بیشتر یاد تنهایی‌ام میندازه. دلم می‌گیره وقتی یادم میاد که تو دیگه نیستی، هیچوقت نمی‌بخشمشون، یاد حرف پدرم که می‌افتم، تنم می‌لرزه باورم نمیشه به خاطر من فدا شدی چقدر تو را دوست داشتم، تمام تنهایی‌ام را با تو پر می‌کردم، اما پدر برای من تنهایی دوباره‌ای از تو ساخت، روز تولدم که پدر چشمانم‌رو بست و آورد که اینجارو نشونم بده به عنوان کادوی تولد، هیچوقت یادم نمی‌ره، انگار روز مرگم بود، وقتی دیدم که سقف کلبه چوبی که همیشه آرزو داشتم از الوارهای تو ساخته شده آخه تو همیشه بزرگتر از همه درختای باغ پدرم بودی، پدر همیشه به تو دست می‌کشید و می‌گفت: جون میده برای یک کلبه چوبی، اما الان دارم خفه می‌شم، سقف این کلبه روی سرم سنگینی می‌کنه و یک جمله دائم در مغزم تکرار می‌شه: «جون می‌ده برای یک کلبه چوبی...»

نوشته: سیدابوذر نیازی امیرانی - از روستای امیران - اردستان

سیگار

آقای رستمی، دبیر انشای سال سوم دبیرستان در مورد مضرات سیگار که موضوع انشای آنروز بود، صحبت‌های زیادی کرد...

زنگ تفریح، موقعی که از مقابل دفتر مدرسه رد می‌شدم ناگهان به صورت اتفاقی نگاهی از پنجره به دفتر مدرسه انداختم، سیگار را لای انگشتان آقا معلم دیدم، سرم را پایین انداختم و به سمت سطل آشغال گوشه حیاط رفتم و بسته سیگارم را - که پس از شنیدن حرفهای آقای معلم - آن را دور انداخته بودم، پیدا کردم و داخل جیب گذاشتم!

نوشته: سیما فروتن

گلهای مریم

زن با گامهای سنگین از پله‌های ساختمان پایین آمد و تن خود را به دل شب زد.

کنار پیاده‌رو به راه افتاد. هرازگاهی نور شدید اتومبیلی چهره‌اش را روشن می‌کرد و او بی‌اعتنا به اطرافش جلو می‌رفت. جلو... جلوتر وارد مغازه گلفروشی شد. لحظاتی بعد درحالی که دسته گلی از مریم سفید را در بغل می‌فشرد از مغازه بیرون آمد. پشت سر او مرد گل‌فروش با لبخندی بر لب خارج شد و کرکره گلفروشی را پایین کشید. خیابان هرآن خلوت تر می‌شد. خلوت... خلوت‌تر... و او گلها را بیشتر در آغوش فشرد. عطر دلاویز مریمها را به ریه‌هایش کشید. تا خیابان منتهی به سالن فرودگاه راهی نمانده بود. از پله‌ها بالا رفت و در شیشه‌ای را فشار داد و داخل شد. سیل جمعیت درون سالن بلافاصله او را میان خود محو کرد. نگاهش روی تابلو پروازها خیره ماند. به ساعتش نگاه کرد و نالید: «آه... خدای من چقدر لحظه‌ها دیر می‌گذره؟ صدای غرش مهیبی او را از جا پراند: خودشه... همین هواپیماست. به سوی جایگاه مستقبلین دوید. عطر مریمها بیداد می‌کرد. از میان جمعیت گذشت و به شیشه رسید. صورتش را به آن چسباند و انتهای راهرو را نگاه کرد. زن بغل دستی سرمست از بوی گلها پرسید:

- مسافر دارین؟ حتماً خیلی خوشحال هستین؟

در جواب او فقط خندید. زن با دیدن عکس‌العمل او قدمی عقب‌تر رفت و شانه‌ها را بالا انداخت. نگاه زن به انتهای راهرو رسید. گلها میان بدن او و شیشه درحال له شدن بود. ناگهان چشمش به صورت گرد و سپید دختر جوان افتاد. مثل بچه‌ها از ذوق بالا پرید: آه نازنینم... بالاخره اومدی؟ چقدر انتظار این لحظه‌رو کشیدم.

دخترک با خنده برایش دست تکان داد. اما نه انگار... به عقب سرش نگاه کرد. عده‌ای دختر و پسر برای دختر مسافر که از المپیاد علمی برگشته بود، دست تکان می‌دادند. نازنین اما بدون توجه به نامادری‌اش بی‌اعتنا از مقابل او عبور کرد و پشت سر او، در آغوش همکلاسی‌هایش - که سالها غم بی‌مادری او را تسلی داده بودند - فرو رفت و به این اندیشید که نامادری‌اش حالا که او در همه جا مطرح شده به یادش افتاده است. کمی آنسوتر، نامادری از پشت پرده لرزان اشک سر به زیر انداخته بود و اشک می‌ریخت. کم‌کم سروصداها خاموش می‌شد. خاموش و... خاموشتر... زن با ناامیدی از سالن بیرون زد و دسته گل را به کناری انداخت و به یاد حرفهای شوهرش - پدر نازنین - افتاد که قبل از مرگش گفته بود: «مطمئن باش وقتی پیر بشی و کسی‌رو نداشته باشی که دستت‌رو بگیره، روزی صدبار به خودت لعنت می‌فرستی که: «چرا نازنین‌رو اذیت کردم»؟ زن همانطور که می‌رفت به خودش لعنت می‌فرستاد.

دو داستان کوتاه از: سعید رضوی

رهایی

از خواب که بیدار شد، اطراف خود را مثل همیشه تیره و تار دید و صدای تیک تاک ساعت بالای سرش نیز همچنان به گوش می‌رسید. مدتها بود که او با این صدا انس گرفته بود. آن روز برای او طور دیگری بود و قلب او اتفاق تازه و جالبی را گواهی می‌داد. ناگهان روشنایی اندکی از بیرون توجهش را به خود جلب کرد و به دنبال آن صداهایی به گوشش خورد، هنوز مبهوت اتفاقات اطرافش بود که احساس کرد که بدن او را از طرف بالا بسوی نور تابیده شده می‌کشند.. پرستار با تبسمی دلنشین جلو آمد و گفت: «تبریک می‌گم آقا، خانم شما یک دختر ناز و تپلی به دنیا آورده فقط شیرینی فراموش نشه!»

○

ساعتی بعد کودک رهایافته از آن مکان تیره و تاریک در آغوش مادری مهربان، مشغول خوردن شیر بود و همزمان صدای آشنایی به گوشش می‌رسید، صدای تیک تاک قلب مادرش بود که او با آن انس گرفته بود!

جدایی

از انتخاب خود، بی‌نهایت سرمست بود همسرش همانطوری بود که همیشه آرزویش را داشت، به همین خاطر سرمست از این انتخاب، سر خود را حسابی بالا گرفت و سینه خود را تا جایی که جا داشت به طرف جلو داد و مشغول خواندن آوازهای عاشقانه برای همسرش شد، همین‌طور مشغول خواندن آواز بود که چهره همسرش تغییر کرد و چیزی نگذشت که سرش به طرف پایین افتاد و دیگر برای همیشه خاموش شد!

چند قدم آن طرفتر، پسرکی شیطان و بازیگوش با عجله درحال گذاشتن سنگی دیگر در تیرکمان خود بود تا به وسیله آن سنگ، قلبی دیگر را از تپیدن باز دارد. بیچاره کبوتر که هیچگاه فکر نمی‌کرد به این زودی از همسرش جدا شود، از ترس آن پسرک و تیرکمانش، چاره‌ای جز ترک کردن لاشه خونین همسرش نداشت. از آن پس این کبوتر دیگر هیچوقت آوازی نخواند...!

نوشته: امیرمهدی نورآقایی - چمازکتی قائم‌شهر

میهمان

خانه عمه‌ام با وسیله نقلیه حدود یک ساعت با خانه ما فاصله داشت، اما فقط ارتباط تلفنی هراز چند ماه، یادآور خواهر و برادری عمه و بابام بود و من که ذاتاً جوانی خونگرم و اجتماعی بودم، ابتدا برای کنجکاوی و بعد تمایل به آغاز تداوم ارتباط گرم فامیلی به عنوان میهمان وارد خانه عمه شدم.

در ابتدای ورودم به اتاق پذیرایی، او را دیدم که در کنار نرگس دختر عمه‌ام نشسته بود و با اینکه نرگس برای دیدن من از جایش بلند شد و تعارفات متداول را بعمل آورد ولی عمه‌ام حرکتی نکرد، ساکت نشسته بود و با چشمان درشت و زیبایش همه توجه‌اش انگار به نرگس بود.

عمه از هر موضوعی که حرفی به میان می‌کشید، من با حالات و حرکات متناسب، گفته‌های عمه را تایید و گاه مخصوصاً بعضی حرفهای عمه را با تعجب رنگ‌آمیزی می‌کردم تا بنظر وی مستمع خوبی جلوه کنم و نیز اینگونه القا شود که گفته‌هایش ارزشمند است.

لحظاتی بعد که عمه از اتاق خارج شد و نرگس نیز به او ملحق شد، اینگونه بنظرم آمد که عمه می‌خواهد چای و میوه برای پذیرایی از میهمان - که من باشم - به کمک نرگس تدارک ببیند، بنابراین به او و زیبایی چشمانش خیره شدم و به او نزدیک شدم، اما او حتی ذره‌ای نیز حرکتی نکرد و هنگامی که دستم را به سمت او دراز کردم تا او را در آغوش بگیرم عمه با یک سینی چای و شیرینی وارد اتاق شد و چون متوجهم شده بود که دستم بسوی او دراز بود، خندید و با گذاشتن سینی بر روی میز گفت: «چهار ساله توی خونه ماست، نرگس اونو توی کوچه جلوی در خونه ما دید و به خانه آورد و از اون روز تا بحال پیش ما زندگی می‌کنه و اضافه کرد که: امیر جون خوب نگاش کن، گربه نازیه، مگه نه؟

و من در پاسخ گفتم: حق باشماست، همون‌طور که میفرمایین گربه قشنگیه!

سیدابراهیم شکرخدایی - از شوشتر

داستان «تیمارستان» را مطالعه کردم، نثر این داستان، گزارشی و مقاله‌ای و سوژه آن نیز خیلی اغراق‌آمیز بود.

سیدحسن موسوی - از جهرم

داستان شما را با این عنوان خواندم: «مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می‌گوید». خودمانیم، عجب عنوان طول و درازی! این را می‌دانم که در ادبیات داستانی جدید، عنوان داستان می‌تواند یک جمله چند کلمه‌ای باشد، اما به شرط آنکه مفهوم و معنی داشته باشد.

و اما از نثر این داستان پیداست که اهل مطالعه بوده و داستان را هم خوب می‌شناسید، جملات کوتاه و آهنگین، توصیفات منطقی و زیبا و... بیانگر این قضیه است. اما چاپ نشدن داستان شما دو علت داشت، اول آنکه طولانی بود، دوم آنکه خط شما ریز بود و سوم اینکه در بعضی از قسمت‌های داستان، مسایلی بیان شده بود که برای مجلات «اجتماعی - خانوادگی» مناسب نبود.

زهرا مترجمی از جهرم

دختر خوبم نامه شما به دستم رسید و داستان شما به نام «بیچاره سوسک» را خواندم. همان طور که خودت هم اذعان داشته‌ای، داستان برگرفته از یک لطیفه است و همان طور که باز هم خودت به آن اعتراف کرده‌ای خیلی مناسب برای چاپ نیست با این حساب من دیگر چه باید بگویم! در هر صورت توصیه من به شما این است که فقط کمی مطالعه داشته باشی، البته به شکل کاملاً آگاهانه و هدفمند، آن وقت تاءثیرات شگفت‌انگیز آن را در داستان‌های بعدی خود خواهی دید. اصولاً برخی افراد به دلیل برخورداری از استعداد ذاتی از همان ابتدای کار داستان‌های خوب و قابل قبولی می‌نویسند و برخی دیگر به دلیل نداشتن این استعداد خدادادی باید چندین و چند برابر زحمت بکشند تا کم‌کم سطح کار خود را ارتقاء دهند امیدوارم که دوستان در قلمرو خود تشخیص دهند که جزو کدام دسته هستند و بر مبنای آن به فعالیت خود ادامه دهند. یعنی اگر جزو دسته دوم هستند بسیار تلاش کنند و بکوشند تا سرانجام شاهد موفقیت را در آغوش کشند.

سمیرا موسی‌زاده‌ی بستانی از مشهد مقدس

«کیف پول» شما را خواندم این داستان برای شما که در سنین نوجوانی هستید خوب است، اما انتظارات ما را کاملاً برآورده نکرد. خصوصاً در مورد پیام داستان، چون این طور به نظر می‌آمد که شما با فقیر نشان دادن پسرک واکسی قصد داشتید این فکر را القا کنید هنگامی که او کیف پول را می‌یابد آن را برای خود بردارد و پولهای آن را خرج خود کند. در حالی که اگر داستان به‌گونه‌ای روایت می‌شد که پسرک واکسی پس از پیدا کردن کیف پول قصد داشت تا آن را به صاحبش برگرداند اما در میانه راه کسی آن را از او می‌رباید داستان قشنگ‌تر می‌شد و از آن مهم‌تر پیام داستان زیباتر و اخلاقی‌تر می‌گشت. در هر حال آن چیزی که مشخص است شما استعداد خوبی در نوشتن داستان دارید فقط با کمی دقت بیشتر به ظرایف کار، مسلما در آینده‌ای نه چندان دور کارهای بهتری از شما خواهیم دید.

• مثل انگلیسی
کسی که سرش شیشه‌ای است نباید سنگ بیندازد

معجزه طبیعت

قابل توجه خوانندگان گرامی

هر نسخه ارائه شده تنها مخصوص نوع پوست، مو و... فرد متقاضی است، بنابراین عواقب استفاده دیگران از آن به عهده نویسنده نمی‌باشد.

به کوشش: لیلا زارع

چهارشنبه‌ها ۱۱/۳۰ - ۱۳/۳۰ تلفن: ۲۹۹۹۳۴۳۵

Leilazare 2006 @ Yahoo.com

سلامی دوباره به همه بروبچه‌های سبز و بامرام صفحه معجزه طبیعت.

انشاالله تو این روزهای سرد زمستون دلاتون گرم و بهاری باشه. نامه‌های پرمهری که برام می‌نویسین و منو دوست و محرم اسرارتون می‌دونین به دستم می‌رسه و از لطف همگی سپاسگزارم، اما چند نکته که باز لازم دیدم که بگم و امیدوارم اونهارو رعایت کنین

۱ـ نامه‌هاتون‌رو عادی پست کنین، نه پیشتاز ۲ـ تاریخ پست نامه‌رو بنویسین ۳ـ سه سوال بیشتر نپرسین ۴ـ راههای رفع شوره، موخوره، ریزش مو و نسخه درمانی بیماری‌هایی مثل میگرن، آرتروز، رماتیسم و دیابت برای عموم یکی است و همه می‌تونن استفاده کنن و فقط نسخه‌هایی که برای صورت ماسک می‌شه‌رو کسی نمی‌تونه استفاده کنه تا دچار عواقب بدی نشه. پس لطف کنین و دیگه تو نامه‌هاتون در مورد مشکلات فوق سوال نکنین و درمان این بیماری‌هارو در جواب دیگر دوستانتون پیدا کنین ۵ـ صمیمی و دوستانه نامه بنویسین چون اینطوری حس زیبای خودتون‌رو به منهم منتقل می‌کنید. ۶ـ نوع پوست و مو و سن خودتون و زمان ابتلا به بیماری‌رو هم بنویسین ۷ـ مراقب دل سبز و مهربونتون باشین و منو هم در دعاهای خیرتون فراموش نکنین.

همیشه دوستتون دارم.

نامه‌های رسیده

خانم مریم سورانی از قرچک - خانم هائیده،ت از استان گیلان - آقای ح،پ از بوکان - خانم مریم محمودی از شهرری - خانم پگاه زارع از تهران - خانم نیلوفر پروین‌پور از زاهدان - خانم عایشه مصدری از گلستان - خانم مهری ونوش از نوشهر - خانم آرام نامداری از همدان - خانم سمیه فرج‌زاده از کرمان - خانم سمیه محمدی از شیراز - خانم دریای آبی از آذربایجان شرقی - خانم ندا احمدی‌کیا از ایوان - خانم مریم سلیمانی مقدم از تهران - آقای عباس سوری از تویسرکان - خانم شادی علی‌نجفی از کرمانشاه - خانم زهرا مترجمی از جهرم روستای جزه - آقای حسین فیاضی از گناباد - خانم لیلا جفتا از آمل

پاسخ به نامه‌ها

❖آقایان مهدی و مسعود جعفری خلفلو از ورامین، شوش، باقرآباد، اردبیل و...

خدمت شما برادرای گرامی و خوبم سلام عرض می‌کنم. قبل از پاسخ دادن به نامه‌هاتون دوتا سوال ازتون دارم، اول اینکه آیا شما دوتا با هم برادر هستین؟ و دوم اینکه شماها با آقایان مهدی و مسعود جعفری خلفلو از شوش، باقرآباد، اردبیل نسبتی دارین؟!... نامه‌هاتون مثل هم، دستخطها هم مثل هم همه سوالها یکی. اما آدرسها فرق می‌کنه و من اینطوری سردرگم می‌شم، پس خواهشاً لطف کنین و نامه دیگه‌ای بفرستین و خودتون‌رو معرفی کنین و آدرس دقیق‌رو هم بنویسین در ضمن تاریخ هم بزنین تا نامه بعد و توضیح کامل خداحافظ...

برقرار باشید

❖خانم پری زارع از ؟

پری گلم سلام! قبل از هر چیز از اونهمه لطف و مهربونی تو ممنونم. اما در جواب سوالت که گفتی نمی‌دونی مخلوط شاهتره‌رو چه‌طوری درست کنی؟!... شما شاهتره و ماست‌رو به یک اندازه با هم مخلوط می‌کنی طوری که نه سفت باشه نه شل... بعد استفاده می‌کنی (طبق دستور قبل). حالا مراقب خودت باش و بازم برام نامه بنویس. دوستت دارم.

سبز باشی

❖خانم نیلوفر بهاری از اصفهان

نیلوفرجان سلام! در مورد مشکل شما باید بگم که حتماً پیش پزشک متخصص برو چون مواردی که گفتی نشاندهنده اگزمای شدید پوستیه، اما باز هم نظر قطعی‌رو پزشک متخصص باید بده. پس لطف کن و برو پیش پزشک و من‌رو هم از حال خودت باخبر کن.

پایدار باشی

❖خانم نرگس رضاییان از شیراز

سلام دوست خوبم، خسته نباشی! در جواب مشکلات شما باید بگم مالیدن روغن بادام تلخ بر روی صورت باعث رشد موی بدن و صورت نمی‌شه. بهترین راه برای برداشتن موهای زائد انداختن بند است (برای صورت) و برای دست و پا هم از تیغ‌های ژیلت یا مچ‌تری استفاده کنین. موهای زیرپوستی‌رو هم با موچین دربیار. مراقب خودت باش و هر وقت رفتی حافظیه جای منو هم خالی کن...

پاینده باشی

❖خانم سحر ۲۰ ساله از تهران

سحرجان سلام! خوبی خانمی؟... در جواب مشکلات شما ۱ـ برای سفید شدن دندانها پودر دارچین و نمک میوه‌رو با هم مخلوط کن و موقع مسواک زدن بر روی خمیردندان بریز و به دندانهایت بمال ۲ـ «با توجه به نوع پوستت» برای رفع جوش‌های سرسیاه از ماسک آب نارنج استفاده کن که بارها نوشتم ۳ـ برای رفع لک و بستن منافذ پوست هم یک ق.چ بوراکس‌رو در ۵ ق.غ آب مقطر می‌ریزی بعد ۳ ق.چ الکل سفید، ۲ ق.غ عرق رازیانه و ۳ ق.غ گلاب‌رو هم مخلوط می‌کنی و روزی یکبار به صورتت می‌مالی و ۲۰ دقیقه بعد میشویی فقط یادت باشه قبل از مصرف خوب محلول‌رو هم بزنی تا مخلوط بشه. مراقب خودت باش نازنینم.

پیروز باشی.

❖خانم مریم علیزاده از اسفراین

گل مریمم سلام! خوبی زیبا؟... شما برای تنظیم قاعدگی خود قطره ویتاگنوس‌رو که حاوی عصاره خشک گیاه پنج انگشته‌رو تهیه و روزی ۴۰ قطره از این دارورو در مقداری آب می‌ریزی و نیم ساعت قبل از صبحانه میل می‌کنی، محلول قزل‌گون‌رو تهیه و برای رفع ریزش موی سرت استفاده کن، از شامپو کتیرا هم برای شستشوی سرت استفاده کن و شامپوی خارجی هم استفاده نکن چون هزار باره گفتم لوسیون اینها مناسب پوست و موی ما نیست، برای رفع لکه‌ها سرکه انگور یا سرکه سیب روزی ۲ بار روی لکه‌ها بمال و الکل سفید یک ق.غ‌رو در یک لیوان دوغ ریخته و به صورتت می‌مالی روزی یکبار ۲۰ دقیقه، از صابون جوانه گندم برای شستشو استفاده کن.

مستدام باشی

❖خانم اعظم فردوس از کرج

سلام و خسته نباشی!... در جواب شما باید بگم که بیماری‌های ارثی راه درمان نداره لکه‌های صورت شما هم به علت ارثی بودن راه درمان نداره، دخترتون باید ۲ ق.غ تخم گشنیز، گل خبازی، گل ختمی، به‌دانه، پودر زاج از هر کدوم یک ق.غ تخم بزرک، تخم کتان، اسپرزه هر کدوم یک ق.چ همگی‌رو پودر و مخلوط می‌کنه برای هر بار مصرف یک ق.م از پودررو با ۳ ق.غ شیر یا آب میوه مخلوط می‌کنه و اول صورتش‌رو با صابون بادام می‌شوره و بعد مخلوط فوق‌رو ۲۰ دقیقه به صورتش می‌ماله (دوبار در هفته). این مخلوط باعث پخته شدن جوش صورتش شده و چرکها به صورت طبیعی تخلیه می‌شه فقط نباید به جوشها دست بزنه تا جاش نمونه.

موفق باشی

❖خانم ش -رحمانی از ساوه

سلام! خسته نباشی. شما صورتتون‌رو با صابون آلوئه‌ورا (گیاهی) شستشو بده، برای رفع شوره سرت روغن کرچک و روغن زیتون‌رو مخلوط کن و قبل از حمام پوست سرت‌رو با روغن‌ها ماساژ بده نیم ساعت بعد با صابون یا شامپو کتیرا بشوی (۲ بار در هفته). علائمی چون کبودی شدید زیر چشم و لکه‌های بدن به خاطر مشکل کبدی به‌وجود می‌یاد پس شما صددرصد به پزشک مراجعه کن و ببین چه تشخیصی می‌ده، با توجه به نوع پوستت از کرم اکسید دوزنگ به جای ضدآفتاب می‌تونی استفاده کنی.

سلامت باشی

❖خانم مژگان صابری از تهران

مژگان جان سلام! برای رفع مشکلت: ۱ـ برای رفع شوره از راههای پیشنهادی استفاده کن (مالیدن روغن گیاهی) ۲ـ عرق سیر در عطاری‌ها موجوده ۳ـ تلفظ صحیح قزل‌گون اینطوریه (قِزِل‌گَوَن)... ۴ـ چروکهای عمیق برطرف نمی‌شه.

سبز، سبز باشی.

پاسخ به ایمیل‌ها

سروناز آریایی از کرمان - شهلا رسولی از تهران - پریسا از تبریز - فاطمه استاد رحیمی از تهران - آقای عباس قمار از همدان - خانم نگین ۲۰ ساله از رشت - خانم ندا وحیدی‌زاده از شاهرود - خانم مؤینا نصیری از؟ - خانم فاطمه استاد رحیمی از تهران - خانم الهه بناکار از؟ - خانم ک،م از پردیس.

ایمیل بعضی از دوستان متاسفانه ناخوانا بود و نتونستم اونهارو بخونم و بعضی از دوستان نه‌تنها ایمیل ناخوانا فرستاده بودن، اسم و آدرس خودشون‌رو هم ننوشته بودن تا جوابشون‌رو بدم پس لطف کرده و ایمیل‌های جدید و خوانا بفرستید.

همیشه سبز باشین.

❖خانم بهار ۱۶ ساله از شاهرود

بهار قشنگم سلام! خوبی نازنینم! از ایمیلت سپاسگزارم. تو برای رفع موخوره گوجه فرنگی‌رو له می‌کنی و نوک موهات‌رو ۵ دقیقه در آب گوجه فرنگی ماساژ می‌دی و نیم ساعت بعد با صابون یا شامپو کتیرا می‌شویی. برای رفع جوش سرسیاه یک ق.چ پودر ریواس‌رو با یک ق.غ ماست مخلوط می‌کنی روی صورتت می‌گذاری و نیم ساعت بعد می‌شویی و در کنارش از کرم بابونه استفاده می‌کنی (۳ بار در هفته).

سبز باشی

❖خانم طاهره از شیراز

سلام عزیزم! شما برای رفع ترک پوست نسخه‌ای خواسته بودی که همون‌طور که قبلاً هم نوشتم به زودی مطلبی در مورد ترکها می‌نویسم. در مورد زردی پوستت هم باید حتماً به دکتر متخصص مراجعه کنی و آزمایش بدی.

برقرار باشی.

❖مریم لطفی از

مریم نازم سلام! لطف کن و ایمیل دیگری بفرست چون نوع پوستت‌رو ننوشتی و نمی‌تونم ماسکی توصیه کنم.

موفق باشی.

❖خانم پریسا از تبریز

سلام عزیزم! خسته نباشی. شما برای رفع دانه‌های سرسیاه به جواب خانم بهار از شاهرود رجوع کن برای رفع ریزش موهات از محلول قزل‌گون که بارها نوشتم استفاده کن.

مستدام باشی.

جهان در سال ۲۰۰۵

بقیه از صفحه ۷

می‌شود اما نمی‌توان نیازهای مردم این کشورها را نادیده گرفت. در این سالها در جمهوری‌های گرجستان، اوکراین و قرقیزستان شاهد پیروزی انقلاب‌های رنگین بودیم که تقریباً به صورت مسالمت‌آمیز به برکناری دولت‌های قبلی و روی کار آمدن دولت‌های جدید که گرایشات غربگرایانه داشتند انجامید.

درحالی که در این جمهوری‌ها انقلابات رنگین به پیروزی رسید که اعتراض مسکو را درپی داشت اما در تعدادی دیگر از جمهوری‌ها با وجود این که مردم دست به شورش و طغیان زدند ولی دولت‌ها به سرکوب آنها پرداخته و اجازه موفقیت به آنها ندادند این وضعیت را در جمهوری‌های آذربایجان، روسیه سفید، ارمنستان و ازبکستان شاهد بودیم. ولی بیش از همه اوضاع در ازبکستان و آذربایجان بحرانی شد و سرکوب مردم اعتراض جهانیان را درپی داشت.

اگرچه ازبکستان که از پشتیبانی روسیه برخوردار است به شدت به سرکوب مردم پرداخت و خشم غربی‌ها را برانگیخت. اما اوضاع در جمهوری آذربایجان نیز بحرانی بود درحالی که در این جمهوری الهام علی‌اف هرگونه که مایل بود با مردم برخورد می‌کرد ولی از آنجا که این جمهوری دارای رابطه مطلوبی با آمریکاست با مخالفت چندانی مواجه نشد. رابطه اقتصادی و سیاسی واشنگتن و باکو بر روی خواسته‌های مردم این جمهوری سایه انداخته و موجب گردیده این ذهنیت برای جهانیان به وجود بیاید که در این منطقه منافع اقتصادی برای آمریکا به مراتب پراهمیت‌تر از دموکراسی‌خواهی است.

لبنان

لبنان با حادثه بزرگی مواجه شد. این سرزمین که از سال ۱۹۷۵ درپی جنگ داخلی با حضور نظامیان سوریه مواجه بوده و ارتش سوریه در سال‌های گذشته ماهیتی اشغالگرانه به خود گرفته و در تمامی امور لبنان دخالت می‌کردند در سایه فشارهای مردم و جامعه جهانی با خروج بلادرنگ نظامیان سوری مواجه بود.

ولی آنچه سبب خروج شتابزده ارتش سوریه از لبنان و بحرانی شدن روابط دو کشور گردید تصویب قطعنامه ۱۵۵۹ شورای امنیت سازمان ملل و ترور رفیق حریری نخست وزیر پیشین لبنان بود که به سوریه نسبت داده شد.

آمریکا و فرانسه برای خروج سوریه از لبنان و خلع سلاح گروههای شبه‌نظامی از جمله حزب‌الله در این کشور قطعنامه ۱۵۵۹ را در شورای امنیت سازمان ملل به تصویب رساندند. اگرچه این اقدام شورای امنیت با مخالفت‌هایی در داخل لبنان و سوریه مواجه شد اما در همین راستا ترور رفیق حریری نخست وزیر پیشین لبنان و مرگ او سبب خشم مردم و اعتراض جامعه جهانی گردید.

درپی این حادثه ارتش سوریه بلادرنگ اقدام به ترک خاک لبنان کرد ولی ترورها ادامه یافته و شامل افرادی گردید که مخالف سوریه هستند. در همین ارتباط یک گروه بین‌المللی مسوولیت رسیدگی به این اقدامات را برعهده گرفتند که در راءس آن یک قاضی آلمانی به نام مهلیس قرار داشت که در گزارش‌هایی که به دبیرکل سازمان ملل ارسال کرد صراحتاً سوریه و عوامل دمشق در لبنان را مسوول این اقدامات عنوان کرد.

لبنان علاوه بر تروریسم و دخالت عوامل اطلاعاتی خارجی در امور داخلی این کشور با گروه‌های شبه‌نظامی مواجه است که بسیاری از آنها طرفدار سوریه هستند. براساس قطعنامه ۱۵۵۹ شورای امنیت باید این گروههای مسلح خلع سلاح شوند.

○○○

در جهان شاهد رویدادهای دیگری هم بودیم ولی نمی‌توانیم به بررسی همه آنها بپردازیم.

از دیگر تحولات جهان پیروزی دموکرات مسیحی‌ها در آلمان و روی کار آمدن اولین صدراعظم زن در این کشور بود. آنجلا مرکل که از او به عنوان مارگارت تاچر نام برده می‌شود اولین زنی در آلمان است که صدراعظم می‌شود.

مرگ سرهنگ کارانگ رهبر شورشیان جنوب سودان که با دولت به توافق و صلح دست یافته بود اگرچه سبب برقراری آرامش نسبی در جنوب سودان شد ولی بحران در دارفور همچنان ادامه دارد.

مذاکرات ۶ جانبه برای حل مشکل هسته‌ای کره شمالی که میان دو کره، روسیه، چین، ژاپن و آمریکا جریان دارد، تلاشهای هند و پاکستان برای تنش‌زدایی و ارائه یک طرح صلح درباره کشمیر از سوی آمریکا که جالب توجه بود، مخالفت فرانسویان با قانون اساسی اروپا که شرایط را در این قاره تغییر داده و به افزایش مخالفت‌ها با قانون اساسی انجامید و اولین انتخابات آزاد در مصر که با راهیابی تعدادی از اعضای اخوان‌المسلمین به پارلمان همراه بود از دیگر تحولات جهان در این سال بشمار می‌رفت. ■

ملتی که رو به انقراض می‌رود نخست بدانش و فضیلت بی اعتنا می‌شود. • پ. خانلری

خانه موی ایران
خانه موی ایران شعبه ندارد
Email:khaneh_e_moo@Hotmail.com
◈ اولین موسسه ترمیم مو در ایران
◈ روش تین اسکن از آمریکا
◈ زیر نظر متخصص ترمیم مو از کانادا
◈ از یکصد تار مو تا یکصد هزار تار مو
◈ بدون عمل جراحی
نشانی: ولیعصر، جنب سینما آفریقا، طبقه سوم
تلفن: ۸۸۸۰۰۲۸۰ - ۸۸۹۰۸۴۲۳
۸۸۸۹۳۱۲۳ - ۸۸۸۹۹۸۲۸

آموزشگاه آرایش مردانه اقبال
آرایشگر حرفه‌ای شوید زیر نظر داور المپیاد کشور
دیپلم بین المللی ـ لحیم مو ـ کوپ با تیغ ـ مدل‌های روز ـ فر، صاف پیتاژ ابرو و مو
گریم زیبائی حرفه‌ای با مدرک از اروپا ـ رنگ موی تخصصی ـ انواع مش ـ با خوابگاه
۰۲۱-۵۵۶۵۳۴۵۶ ۰۲۱-۵۵۶۵۳۳۲۸

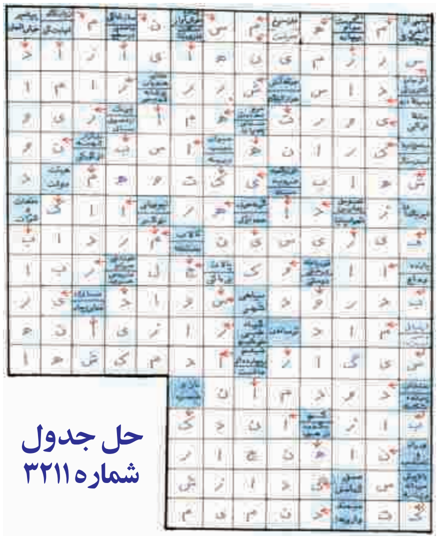
اطلاعات هفتگی
تلفنی آگهی می‌پذیرد
۲۲۲۲۳۵۰۷

جدول شرح در متن

زیر نظر: واحد جدول و سرگرمیها

فیلمی از آلفرد هیچکاک		اثر سامرست موام بیچاره		فلز سرخ سرشت			پرنده خوش آواز اسکلت فلزی بنا		ساز شاکی واحدی در سطح		زیارتگاه اجابت کن	پیامبر خوش الحان
اثر جان گالزورثی وسیله درو				جرقه آتش هزار کیلوگرم				خدای هندیان نوشابه قدیمی				
خانه ترکی					مرغ سعادت صدای چوپان				نیرنگ از فصول سال			
ساحل دریا سنگ‌آسمان						حیوان نجیب دیرینه				دل آزار کهنه اثر گورکی		
				اثر زیگموند فروید سیاه							هیئت دولت	
فیزیکدان		تصدیق روسی شهر اسپانیا			گربه عرب عدد اول			تیم یونانی نوکر				دفعات و کرات
							تالاب بخشنده					
یازده وداع			قورباغه درختی دوستی			جاجیم زیر پالان بی‌باکی			خوردنی حرام خروس عرب			
					سیاهی شهر					مساوی غذای بیمار		
از قبایل دشمن دوستان خود				ترساندن	گیاه طبی خوشبو							
					فیلم ریچارد رانر عاقبت							
خاندان پرنده شکاری							ناز و غمزه بدون حرف آخر					
			کم «گده» درهم!									
بی‌راه و نامناسب												
بالاپوش مردانه و زنانه		عمل گداختن										
		میمند را از آخر بنویسید										

طراح: حسن چراغیان - روستای کوشه (بردسکن)



حل جدول شماره ۳۲۱۱

اسامی برندگان جدول شماره ۳۲۱۱

۱- مینا یوسفی - تهران

۲- حامد شهیدی - تویسرکان

از بین عزیزانی که هر هفته جدول مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله ارسال نمایند دو نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه‌ای به رسم یادبود تقدیم می‌گردد

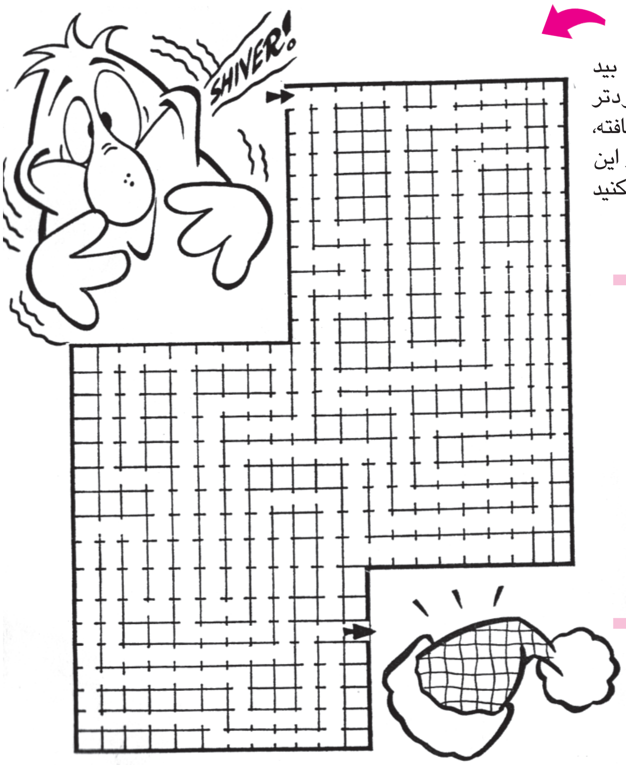
جوایز برندگان مستقیما به آدرس آنها ارسال خواهد شد

با هوش خود
کلنجار بروید

سیروس گنجوی

فرار از سرما

این آقای سرمایی که مثل بید می‌لرزد، مایل است هرچه زودتر کلاه پشمی گرم و نرم خود را یافته، بر سر بگذارد. آیا می‌توانید در این مسیر پرپیچ و خم او را همراهی کنید تا به کلاه خود برسد؟

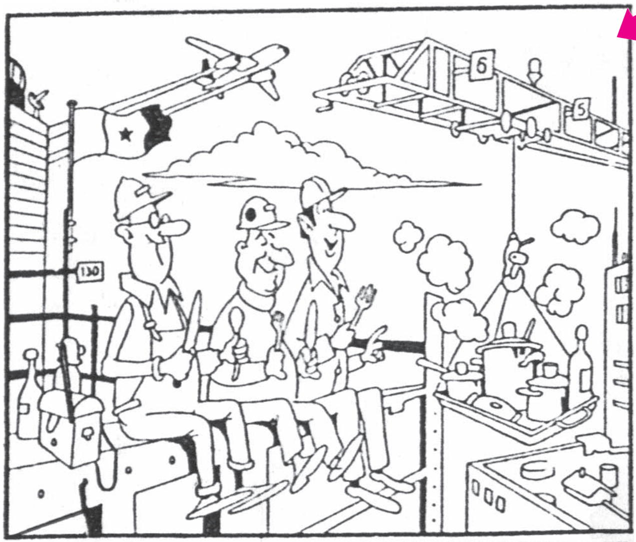


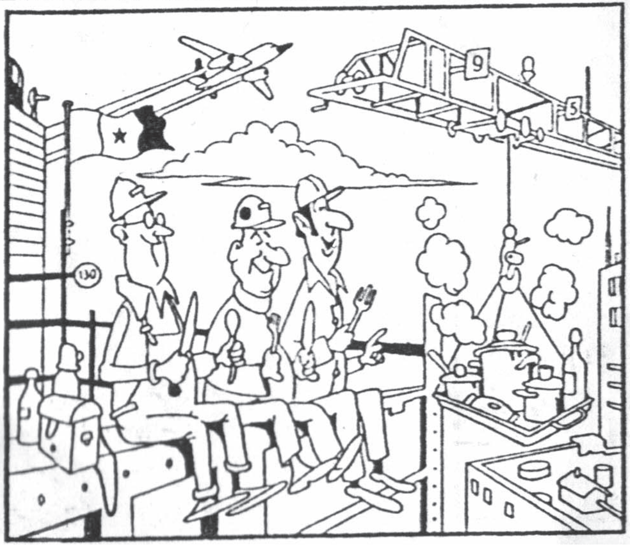
کدام ضرب‌المثل؟

آن کدام ضرب‌المثل فارسی است که در آن دو بار کلمه «شغال» به کار رفته است؟ این ضرب‌المثل همانند ضرب‌المثل «زبان سرخ سر سبز می‌دهد برباد» می‌باشد. یعنی غالباً پرگویی یاوه‌سرایان به زیان خود آنان تمام می‌شود.

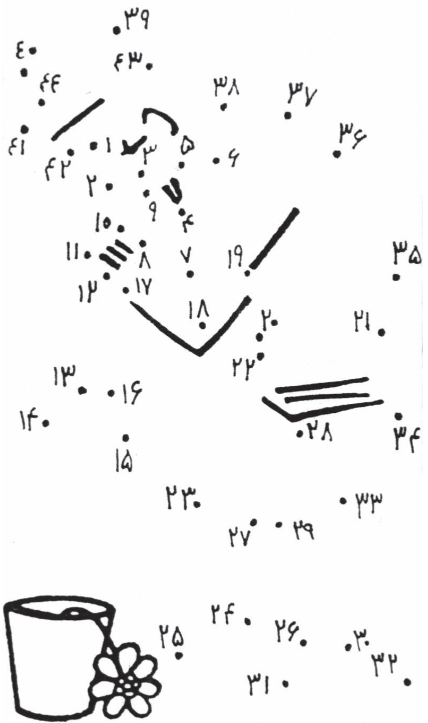
شکموها با (۲۵)اختلاف!

این دو تصویر که کارگران ساختمانی را در انتظار خوردن غذا نشان می‌دهد، در نگاه اول ظاهراً شبیه یکدیگر به نظر می‌رسند، اما درحقیقت در ۲۵ مورد با هم اختلاف دارند که پیدا کردن آنها کلی شما را سرگرم می‌سازد. آیا می‌توانید با دقت و حوصله، این تفاوتها را پیدا کنید؟





پاسخها در
صفحه ۵۵

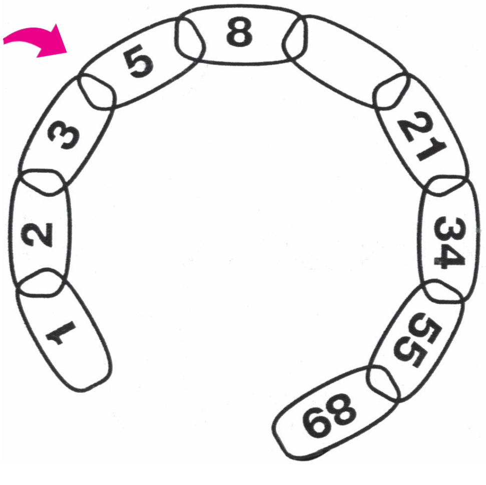

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴

نقطه به نقطه!

مرتاض‌های هندی با نوای سحرانگیز نی، مارها را از سبد بیرون می‌کشند، اما آیا آنها با گل پژمرده هم می‌توانند همین کار را بکنند؟ برای آنکه بدانید در پشت این نقطه‌ها چه تصویری پنهان شده است، شماره‌ها را از یک تا ۴۴ به یکدیگر وصل کنید.

حلقه گمشده!

با درنظر گرفتن رمز ترتیب منظمی در حلقه‌های این زنجیر - که داخل هر یک شماره‌ای نوشته شده است - آیا می‌توانید بگویید به جای حلقه خالی چه شماره‌ای باید گذاشت؟ از بالا به پایین کار کنید.


1
2
3
5
8
21
34
55
68

ایرانیان اول ملتی بودند که با زرخریدان و بردگان خود چون فرزند رفتار می کردند

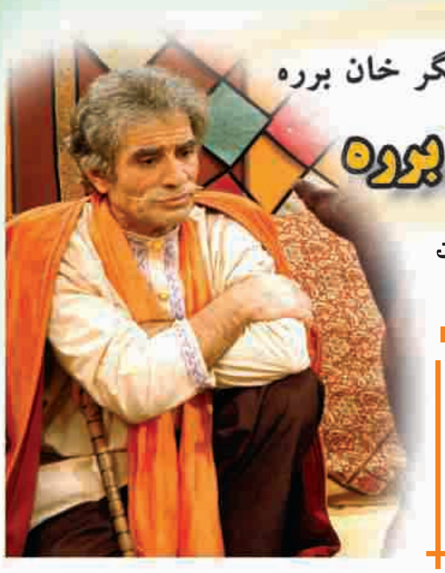
●مروت

زیر نظر: جعفر گودرزی
Email:Maha_Parsa @yahoo.com

گفتگو با «محمد شیری» جیگر خان برره

ناکجا آبادی به نام برره

☑ طنز همانند نیشتر است. نیشتری که مشکلات و معضلات را به مردم نشان می دهد



محمد شیری بازیگر پرتوان و مستعد و خاک صحنه خورده‌ای است که باید قدرش را دانست. او با مطالعه، تمرین و تجربه پله‌های ترقی و پیشرفت را طی نموده و سعی کرده حضوری مفید، حساب شده و ارزشمند در عرصه بازیگری داشته باشد.

او را سالهای سال است که در عرصه تلویزیون و تئاتر می‌بینیم و بر تواناییهایش واقفیم. او با ایفای نقش سالارخان در مجموعه شبهای برره یک بار دیگر قابلیت‌های بالقوه خود را به رخ کشید هادی نصیری خبرنگار ما گفتگویی با وی انجام داده که خواندنش خالی از لطف نیست.

◀**جیگر از خودت بگو؟**

○ محمد شیری هستم متولد ۳۰ بهمن ۱۳۲۸.

◀**محمد شیری واقعاً در عرصه بازیگری هنرمندی توانا و ارزشمند است که کمتر به حق خود رسیده و شاید تا به حال مردم بخشی از تواناییهای شما را دیده باشند. از کی حس کردید به بازیگری علاقه‌مند هستید؟!**

○ از دوران نوجوانی به بازیگری علاقه خاصی داشتم و در همان هشت یا نه سالگی بود که تصمیم گرفتم بازیگری را دنبال کنم و به همین دلیل در اکثر برنامه‌ها و جشن‌های مدرسه، به عنوان مجری حضور پیدا می‌کردم. بعد یک گروه تئاتر هم راه انداختیم و من و دوست بزرگوارم بهروز رضوی و چند نفر دیگر در جشن‌ها و مراسم مختلف برای اهالی محل نمایش اجرا می‌کردیم.

◀**مردم شما را یک بازیگر تلویزیون می‌شناسند، اما شما قبل از آن که بازیگر تلویزیون باشید یکی از خاک صحنه خورده‌ها و استخوان خردکرده‌های تئاتر هستید، درست است؟**

○ البته این لطف شما است. این درست که من کارم را با تئاتر شروع کردم، اما چون تلویزیون مخاطبان و برد بیشتری دارد، مردم مرا با کارهای تلویزیونی می‌شناسند. اما من خودم را هیچ‌گاه از تئاتر دور نمی‌کنم و تقریباً سالی یک کار تئاتری انجام می‌دهم. چون حضور در تئاتر بازیگر را تروتازه نگه می‌دارد و باعث می‌شود با اندوخته و حساب شده در عرصه تلویزیون و سینما گام بردارد. درحقیقت تئاتر یک دانشگاه است و صدالبته تئاتر در زندگی‌ام نقش بیشتری داشته تا سینما و تلویزیون و تئاتر باور کنید اگر تئاتر واقعاً جوابگوی نیازهای مالی زندگی‌ام بود، شاید کم و اندک در سینما و تلویزیون حضور پیدا می‌کردم.

◀**اصالتاً مشهدی هستید؟**

○ پدرم مشهدی و مادرم تهرانی است. من تا چهار سالگی در مشهد بودم و بعد به تهران نقل مکان کردیم.

◀**پدر و مادرتان در قید حیاتند؟**

○ مادرم را متاسفانه از دست داده‌ام، ولی پدرم در قید حیات است.

◀**حرفه و شغل پدرتان هم ربطی به هنر داشت؟**

○ پدرم بازنشسته شرکت روغن نباتی قو است.

◀**متاهل هستید؟**

○ بله من در ۲۴ سالگی ازدواج کردم و سه فرزند دارم، دو پسرو یک دختر.

◀**آنها هم در زمینه هنری فعالیت می‌کنند؟**

○ پسرم بهروز در زمینه موسیقی فعالیت دارد و دخترم سارا هم کار تئاتر می‌کند و درحال حاضر دانشجوی سال دوم زبان است.

◀**گویا قبل از اینکه وارد عرصه بازیگری شوید، در عرصه موسیقی فعالیت می‌کردید؟**

○ من به موسیقی علاقه‌مند بوده و هستم و در زمینه سازهای کوبه‌ای آشنایی هم دارم.

◀**با کدام فیلم در عرصه سینما حضور پیدا کردید؟**

○ فیلم ستاره دنباله‌دار.

◀**آخرین کار تئاترتان؟**

○ چشم‌اندازی از پل.

◀**چند کار سینمایی داشته‌اید؟**

○ ستاره دنباله‌دار، سامان، دخترم سحر، آخرین مهلت، دادشاه و دم صبح و...

◀**شما سالهای نه‌چندان دور در عرصه نمایش کارهای طنز حضوری موفق داشتید - مجموعه برنامه سیمای اقتصاد - درست است؟**

○ بله درست است، سیمای اقتصاد را دوست داشتم، چون یک طنز تلخ بود و مشکلات و معضلات را به نوعی در قالب طنز به تصویر می‌کشیدیم و خیلی هم مورد توجه قرار گرفت.

◀**چه شد سر از مجموعه شبهای برره درآوردید؟**

○ در مجموعه تلویزیونی دردسر والدین با مهران مدیری همبازی بودم، مهران همانجا مرا برای بازی در مجموعه پاورچین درنظر گرفت اما همکاری با او میسر نشد و به نوعی قسمت نشد تا اینکه در جایزه بزرگ بازی کردم.

◀**قبل از اینکه با مهران مدیری همبازی شوید، کارهای او را می‌دیدید؟**

○ من همیشه کارهای مهران را دنبال می‌کردم و به دلیل نو بودن و نگاه درستش به طنز، پی‌گیر کارهایش بودم و به عنوان یک آدم طناز و طنزشناس قبولش داشته و دارم.

◀**از قبل می‌دانستید سالارخان کیست و چه شخصیتی دارد؟**

○ پس از پذیرفتن نقش سالارخان به مهران مدیری گفتم از سالارخان برایم بگوید و ویژگی و مختصات این شخصیت را برایم روشن کند، تا بتوانم برای باورپذیر شدنش فکرهایی بکنم، اما مهران گفت دقایقی قبل از اینکه جلوی دوربین بروی در این مورد با هم صحبت می‌کنیم.

◀**یعنی در لحظه قرار گرفتن و بازی کردن، شیوه مدیری است؟**

○ مهران دست بازیگرانش را باز می‌گذارد و به آنها آزادی عمل می‌دهد و اعتماد می‌کند اما این از خصوصیات مهران است که بازیگرانش را در لحظه در جریان کار قرار می‌دهد.

◀**رسیدن به این لحظه کار سختی بود؟**

○ به مرور به این رسیدم، اما نباید از فضای صمیمانه گروه غافل شویم، چرا که در رسیدن درست به نقش کمک زیادی می‌کند.

◀**تکه کلام جیگر از کجا پیدا شد؟**

○ ابتدا توسط یکی از نویسندگان این کلمه پیشنهاد شد و با تکرار و نوع گفتن من جای خودش را باز کرد.

◀**جیگر یعنی چه؟**

○ دوست داشتن و محبت را می‌رساند.

◀**می‌گویند گویش اهالی برره به منطقه‌ای خاص در ایران برمی‌گردد.**

○ نه اصلاً درست نیست. برره یک ناکجاآباد است، با زبان و گویش خاص خودش.

◀**سالارخان چه ویژگی شخصیتی دارد؟**

○ به هرحال یکی از اهالی برره است، ولی به‌طور کلی آدم ابلهی است.

◀**اهل ورزش هم هستید؟**

○ من عاشق ورزشم. در دوران نوجوانی ورزش بوکس را به‌طور حرفه‌ای دنبال کرده و تا حد زیادی هم والیبال بازی می‌کردم.

◀**ورزش حال حاضرتان چیست؟**

○ پیاده‌روی.

◀**به نظر شما وظیفه طنز چیست؟**

○ طنز همانند نیشتر است. نیشتری که مشکلات و معضلات را به مردم نشان می‌دهد، البته در چارچوبی مفرح و سرگرم‌کننده. وظیفه طنز نشان دادن زشتی‌ها، مشکلات و... درعین مفرح بودن است.

◀**چه چیزی شما را به آرامش می‌رساند؟**

○ سلامت روح و جسم و ارزشمند بودن.

◀**آخرین جیگری که گفته‌ای به چه کسی بود؟**

○ به نوه خوشگل و عزیزم.

◀**حرف آخر.**

○ برای همه آرزوی بهروزی، سلامتی و نیکبختی دارم. ■

گشتی در دنیای خبرها

«خرده جنایتهای زناشوهری» به کارگردانی «سهراب سلیمی» در تالار سایه تئاترشهر

نمایش «خرده جنایتهای زناشوهری» نوشته اریک امانوئل شمیت» به کارگردانی «سهراب سلیمی» از روز دوشنبه پنجم دی ماه هر روز در تالار سایه تئاترشهر به روی صحنه رفت.

در «خرده جنایتهای زناشوهری» میکائیل شهرستانی و افسانه ماهیان بازی می‌کنند و «فرحناز اصغری سرابی» دستیار کارگردان می‌باشد.

داستان این نمایش واقعگرایانه (رئالیستی) درباره زوجی می‌باشد که «ژیل» براثر حادثه‌ای مرموز دچار فراموشی می‌شود. همسرش «لیزا» او را به خانه می‌آورد ولی «ژیل» حافظه‌اش را از دست داده و سعی می‌کند از صحبت‌ها و تعریف‌های همسرش گذشته را بازسازی کند و هویت خود را بازیابد. اما «لیزا» دروغ می‌گوید تا تصویر دیگری از زندگی زناشوییشان ارائه دهد و...

«سهراب سلیمی» کارگردان این نمایش رئیس هیات مدیره کانون کارگردانان خانه تئاتر و عضو شورای داوری و هماهنگی خانه تئاتر است.

«اریک امانوئل شمیت» نویسنده دانمارکی‌الاصل نمایشنامه «خرده جنایتهای زناشوهری» یکی از معتبرترین نمایشنامه نویسان معاصر جهان می‌باشد که دارای درجه دکترای فلسفه هست و برای اولین بار می‌باشد که متنی از وی در ایران به روی صحنه می‌رود.

«شهلا حائری» مترجم، «نرمین نظمی» طراح صحنه و لباس، «سیامک احصایی» طراح برنوشت و دیوارکوب، «هومن خدادوست» مدیر اجرایی، «محمد یعقوبی» و «میکائیل شهرستانی» دراماتورژ، «مانی سلیمی» عکاس، «صبا و نیما علیزاده» آهنگساز و صادق خاموشی روابط عمومی این نمایش را برعهده دارند.

کیانیان و گلشیفته سفر به تاریکی را آغاز می کنند

رضا کیانیان و گلشیفته فراهانی اواسط اسفند ماه سال جاری بازی در جدیدترین کار بهمن فرمان‌آرا را آغاز می‌کنند.

سفر به تاریکی در برلین آلمان فیلمبرداری می‌شود و قصه دختری است که برای پیوستن به شوهرش در فرودگاه برلین به انتظار نشسته است اما شوهرش دنبالش نمی‌آید و...

بقیه بازیگران سفر به تاریکی از آلمان هستند.

مسجد عاشقی با فرهاد قائمیان

فرهاد قائمیان بازیگر سینما از اول بهمن ماه در کار جدید رهبر قنبری با عنوان «مسجد عاشقی» ایفای نقش می‌کند.

قصه مسجد عاشقی درباره مرگ متولی پیر مسجد است. بعد از مرگ او قرار است متولی جوانی انتخاب شود، عده‌ای به شیوه‌های مختلف درصدد رسیدن به این پست هستند...

رضا ناجی دیگر بازیگر این فیلم است.

علی سنتوری مهرجویی مشخص شد

داریوش مهرجویی با انتخاب بهرام رادان در نقش علی سنتوری ساخت کار جدیدش را شروع کرد.

«علی سنتوری» نام فیلم جدید مهرجویی است که در کنار رادان، گلشیفته فراهانی، مسعود رایگان، نسرین مقانلو، محمد سلوکی و... به هنرنمایی خواهند پرداخت.

محمدرضا شریفی‌نیا، مجری طرح، برنامه‌ریز و دستیار کارگردان این فیلم است.

آفتاب سرد بر سر حسن پورشیرازی

حسن پورشیرازی بازیگر خوش قریحه سینما، تئاتر و تلویزیون تا چندی دیگر در فیلمی تلویزیونی با عنوان «آفتاب سرد» ایفای نقش می‌کند.

محمود مقامی، مجید مشیری، مریم سلطانی و... دیگر بازیگران آفتاب سرد هستند که توسط مسعود تکاور ساخته می‌شود.

قصه این فیلم درباره مردی است که او تنها ۱۵ سال قبل را به یاد می‌آورد و چیزی قبل‌تر از آن ۱۵ سال به یاد ندارد.

روزهای اعتراض بازغی

پژمان بازغی بازیگر سینما چندی است مشغول بازی در مجموعه‌ای تلویزیونی با عنوان «روزهای اعتراض» است.

روزهای اعتراض را حسین سهیلی‌زاده می‌سازد و در کنار بازغی، سارا خوئینی‌ها، عبدالرضا اکبری، مهری ودادیان، حبیب دهقان‌نسب و... ایفای نقش می‌کنند.

بوی گلهای وحشی دوباره پیچید

تصویربرداری مجموعه تلویزیونی بوی گلهای وحشی پس از وقفه‌ای به دلیل درگذشت بازیگر این مجموعه رضا سعیدی، دوباره از سر گرفته شد.

مرحوم رضا سعیدی در این مجموعه ایفاگر نقش پاشاگر مربی تیم فوتبال روستا بود. این نقش تا زمان حیات سعیدی تا ۸۵ درصدش ضبط شده بود و تنها ۱۵ درصد باقی مانده بود.

بوی گلهای وحشی را حسینعلی لیالستانی با بازی خسرو شکیبایی، جمشید مشایخی و... می‌سازد.

فیلم‌ها به روایت گیشه

مکس	۱۵ روز	۱۰۵ میلیون تومان
حکم	۲۵ روز	۱۶۷ میلیون تومان
یک بوس کوچولو	۱۵ روز	۵۹ میلیون تومان
هشت پا	۱۰ روز	۳۳ میلیون تومان
پیشنهاد ۵۰ میلیونی	۵ روز	۶ میلیون تومان

اخبار جشنواره ۲۴ فیلم فجر

اخبار جشنواره ۲۴ فیلم فجر

اعضای هیات انتخاب بخش بین‌الملل جشنواره بیست و چهارم فیلم فجر انتخاب شدند. امیر اسفندیاری، جمال امید، منوچهر شاهسواری، مجید شاه‌حسینی، جعفر صانعی مقدم و سیدمحسن هاشمی نفرات این هیات هستند.

○○○

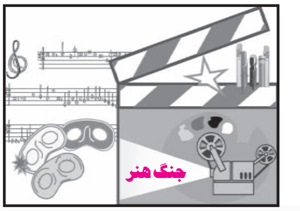
مهرداد اسکویی و حمید فرخ‌نژاد فیلم‌های تجلیل از سینایی و گلاب آدینه را برای جشنواره فیلم فجر می‌سازند.

این دو فیلم کوتاه در جشن افتتاحیه جشنواره به نمایش درمی‌آید.

○○○

مجتبی اقدامی، محمدرضا اسلاملو و رامین حیدری فاروقی اعضای هیاءت انتخاب بخش مستند سینمای ایران در جشنواره امسال هستند.

هر متاعی ممکن است دزدی داشته باشد جز متاع دانش و خرد که از همه آفات مصون بوده و دارنده آن محبوب و عزیز است. • بهمن پوراسفندیار



چند نکته یک اشاره

محمدرضا لطفی

چگونه می‌توان سینماگر شد

چند روز پیش در دفتر مجله مشغول نوشتن مطلب برای این شماره بودم که روابط عمومی نامه‌ای را از یک خواننده خوب اردبیلی مجله به دستم داد. این خواننده عزیز در نامه‌اش از من خواسته بود تا او را راهنمایی کنم که چگونه می‌توان فیلمساز شد و از چه طریقی پای به وادی سینما گذاشت. از آنجا که تعداد زیادی از خوانندگان مجله نیز به نوعی همین سوال را از ما دارند تصمیم گرفتم تا در این هفته راههای مختلف ورود به این عرصه‌ها را بازگو کنم که فکر می‌کنم همین یک نکته به اندازه چندین نکته اهمیت دارد. اما قبل از هر چیز نباید فراموش کرد که این مقاله فقط گوشه‌ای از راههای مختلف را پیش روی شما می‌گذارد و به صرف این یک صفحه نمی‌توان بازیگر یا کارگردان شد و اما...

مساله جالب و حتی خنده‌دار این است که در هیچ کجای دنیا به راحتی کشور ما نمی‌توان بازیگر یا فیلمساز شد و از طرف دیگر در هیچ کجای دنیا نیز ورود به عرصه بازیگری یا کارگردانی به اندازه کشور ما سخت نیست و اما بنده معتقدم که انسان تحت هر شرایطی باید سعی و تلاش خود را بکند تا به هدفش برسد.

اولین قدم

قبل از هر چیز علاقه‌مندان عرصه سینما باید تکلیف خود را با خودشان روشن کنند و بدانند که چه هدفی از این وادی دارند. آیا دنبال پول یا ثروت هستند؟ یا اینکه به این حرفه عشق می‌ورزند؟ درنظر داشته باشید که انسان به هر کسی که دروغ بگوید، سر خودش را نمی‌تواند کلاه بگذارد. پس با خودتان روراست باشید و در اولین قدم هدف خود را تعیین نمایید.

پیتر بروک نامه معروفی دارد که در پاسخ یکی از علاقه‌مندان هنر تئاتر که از وی پرسیده بود چگونه می‌توان کارگردان شد، گفته بود که فقط باید در ابتدا به این باور در درون خود برسید که کارگردان هستید و سپس این باور را برای تهیه‌کنندگان باورپذیر کنید.

جمله به ظاهر ساده است، اما به اندازه یک دنیا مفهوم دارد و این یعنی همان نتیجه‌گیری در خود. پس از مشخص شدن هدف شما باید شرایط و محیط خود را درنظر بگیرید. قطعاً یک شهرستانی که از وضع مالی خوبی هم برخوردار نیست، شرایط بسیار سخت‌تری را نسبت به یک پایتخت‌نشین سرمایه‌دار دارد. زیرا سینما تفریح پرخرجی است، همچنین فرزند یک فیلمساز یا تهیه‌کننده مسلماً دشواری بسیار کمتری در مقایسه با فردی که پارتی ندارد را باید متحمل شود.

پس واقع‌بین باشید اما دست از تلاش برندارید، اما نکته بسیار مهمی که شما باید درنظر بگیرید، این است که مشخص کنید دوست دارید چه باشید و در چه جایگاهی قرار بگیرید.

طبق آمار در کانون کارگردانان خانه سینما حدود ۳۵۰ عضو وجود دارد. یعنی به عبارت دیگر ما در کشور ۳۵۰ کارگردان داریم، اما آیا واقعاً در کشور ما فقط همین تعداد کارگردان داریم؟ در ایران فقط در طول سال حدود هزار و پانصد فیلم کوتاه ساخته می‌شود که اگر این تعداد را با کارگردانان سریالهای تلویزیونی و برنامه‌های دیگر مثل جنگ و کارهای استودیویی جمع کنیم و به کلیپ‌سازان و تیزرسازان و مستندسازان اضافه کنیم، به عددی حدود سه هزار و پانصد می‌رسیم. پس کارگردان فقط به فیلمسازی در سینما محدود نمی‌شود، هرچند که می‌دانم همه علاقه‌مندان به فیلمسازی درنهایت آرزوی ساخت فیلم سینمایی دارند، اما باز هم تکرار می‌کنیم که باید واقع‌بین بود. مثلاً یک جوان شهرستانی که امکان حضور و زندگی در پایتخت را ندارد، می‌تواند با آگاهی از این مساله در شبکه استانی شهر خود مشغول به کار شود که البته آن هم به‌راحتی میسر نخواهد شد و باید تلاش بسیار کرد.

بدبختانه سینما و هنر صنعتی است که دیوارهای ظاهری آن با طلا و دیوارهای درونی‌اش با آهن زنگ زده ساخته شده است

به تهران بیایید!

مطلبی را باید خیلی صریح و رک بیان کنم اینکه کشور ما هم مثل اکثر کشورهای دنیا مرکز فعالیت‌های سینمایی‌اش شهر پایتخت است [البته هند و آمریکا به دلیل گستردگی، در شهرهای دیگر هم به صورت خیلی حرفه‌ای این صنعت را دنبال می‌کنند] پس بدانید که اگر می‌خواهید یک کارگردان خیلی حرفه‌ای و یا بازیگری شناخته شده شوید، باید امکان زندگی در تهران را داشته باشید.

نکته دیگر این است که بسیاری از جوانان، بازیگری و کارگردانی را یک حرفه خیلی راحت تلقی می‌کنند و درواقع فقط به این رشته‌ها علاقه دارند و رویای آن را در سر می‌پرورانند، به همین دلیل هیچ تلاشی برای رسیدن به هدفشان نمی‌کنند و یا درنهایت با یکی، دو سال تلاش خسته می‌شوند و دیگر پیگیر نمی‌شوند. در صورتی که من به جراءت می‌گویم که اگر یک جوان ۱۸ ساله تصمیم بگیرد که کارگردان شود، در صورت تلاش و فعالیت شبانه‌روزی، تازه در دهه چهارم زندگی خود شاید قادر باشد کارگردان شناخته شده‌ای شود، هرچند که استثناهایی هم وجود دارد اما...

بهترین راه‌حل چیست؟

اینکه می‌گویند از راه تحصیلات وارد این رشته‌ها شوید تنها یک شعار نیست، بلکه واقعیت است، زیرا سینما یک کار کاملاً علمی است و باید آن را فراگرفت تا در وادی‌اش قدم گذاشت. درست مثل این می‌ماند که می‌گویند راه پزشک شدن ورود به دانشگاه در رشته پزشکی است. بنابراین به اعتقاد من قبولی در دانشکده‌های سینمایی و تحصیل در آنجا، بهترین راه ورود به رشته سینماست. اما این مساله را فراموش نکنید که به علت رابطه کاملاً غلط آموزش سینمایی کشور با محیط حرفه‌ای، دانشکده‌ها هیچ تضمینی برای ورود شما به عالم سینما نمی‌دهند. پس بهتر است که زرنگ باشید، می‌پرسید چگونه؟ به این صورت که شما پس از قبولی در دانشکده‌های سینمایی، از این محیط آموزشی فقط در جستجوی یادگیری علم سینما باشید و سپس از هر طریقی که شده، مثل استادان دانشگاه، دفاتر تولید و... درصدد ایجاد رابطه با افراد حرفه‌ای در سینما بوده و از هر راهی که امکان دارد با آنها دوست شوید، زیرا در سینمای ما فقط از طریق رابطه می‌توانید کار خود را پیش ببرید.

اما دوستان شهرستانی یا آن دسته از افرادی که در دانشگاهها قبول نشدند چه کنند؟ برای این دسته از عزیزان، شرکت در کلاسهای آموزشی انجمن سینمای جوان و گذراندن دوره‌های آن بهترین گزینه است و فکر می‌کنم که برای شروع کار گزینه‌ای مطمئن‌تر از این انجمن وجود نداشته باشد.

علاوه بر این آموزشگاههای خصوصی نیز هرچند که دوره دیده‌های این آموزشگاهها از سطح بالایی برخوردار نیستند، اما به هرحال به عنوان گزینه آخر می‌تواند قابل اجرا باشد و به هر صورت گذراندن این دوره‌ها از نگذراندن هیچ دوره‌ای مفیدتر است، البته توصیه می‌کنم که گول شعارهای سودجویان را نخورید و در هر آموزشگاهی ثبت‌نام نکنید.

یادآوری چند نکته

اما در بخش پایانی ذکر چند نکته را ضروری می‌دانم؛ اول اینکه بسیاری از علاقه‌مندان سینما معتقدند در عالم سینما نباید به خاطر پول کار کرد، زیرا قداست آن از بین می‌رود. ولی فراموش نکنید که ما در سینما و تلویزیون و درمیان کارگردانان ریز و درشت حرفه‌ای، هیچ کارگردانی را نداریم که شغل دیگری داشته باشد و اصولاً اگر تصمیم به کارگردان و یا بازیگر شدن در سطوح بالا را دارید، مجبور هستید که تمام وقت خود را معطوف به هدفتان کنید. اما این را هم درنظر بگیرید که درحال حاضر اکثر هنرمندان پیشکسوت و حتی میانسال و جوان از لحاظ اقتصادی در تنگنای شدید قرار دارند. حال دیگر تصمیم با شماست.

به عنوان نکته دوم، باز هم عرض می‌کنم که رویاپردازی را کنار بگذارید و واقع‌بین باشید و فراموش نکنید که درمیان هزاران جوان علاقه‌مند، یک نفر شانس بهرام رادان شدن را دارد و اکثر بازیگران مطرح امروز ما سالها بدبختی کشیده‌اند تا به این جایگاه رسیده‌اند. امین حیایی سالها نقش‌های کوچک و معمولی بازی کرد و سالها بیکاری کشید و به آب و آتش زد تا امروز امین حیایی شد، خسرو شکیبایی در سن ۴۵ سالگی با فیلم هامون تبدیل به بازیگر مطرحی شد و حدود ۵ سال در تئاتر سختی و گرسنگی کشید، پرویز پرستویی در چهل سالگی بعد از بیست سال کار تئاتر تبدیل به پرستویی شد، عباس کیارستمی در دهه ششم عمر خود تبدیل به یک کارگردان جهانی شد و به گفته خودش سالها مسوولان به او می‌گفتند که نگاتیو اگر سوخته شود بهتر است تا تو این فیلم‌های مزخرف را بسازی!

باور کنید که ۲۰ یا ۳۰ سال تلاش و سختی، در گفته راحت است اما در عمل کار هر کسی نیست. اما در مقابل اینها هم، باز عده‌ای هستند که همین سالها زحمت کشیده‌اند و باز هم به جایگاه مهمی نرسیده‌اند. پس تمام جوانب را درنظر بگیرید و آگاهانه قدم بردارید.

و بالاخره نکته سوم اینکه، یکی از بزرگترین مشکلات جوانان در این عرصه کم‌طاقتی و زود ناامید شدن می‌باشد که این هم به علت بی‌برنامگی این رشته است. پس واقعاً خواهش می‌کنم اگر تحمل سختی، بی‌پولی، گرسنگی، بیکاری و ناملایمات را ندارید، از ورود به این عرصه منصرف شوید زیرا بدبختانه سینما و هنر صنعتی است که دیوارهای ظاهری آن با طلا و دیوارهای درونی‌اش با آهن زنگ زده ساخته شده است.

خبر X خبر

پیشنهاد ۵۰ میلیونی

آخرین ساخته مهدی صباغزاده با عنوان «پیشنهاد ۵۰ میلیونی» به‌زودی در گروه سینماهای استقلال در تهران اکران می‌شود.

پیشنهاد ۵۰ میلیونی که در آن خسرو شکیبایی، ماهایا پطروسیان، شهاب حسینی، نیکو خردمند و مینا احمدوند بازی می‌کنند. هفدهمین فیلم سینمایی مهدی صباغزاده می‌باشد که از موضوع تازه و جذابی برخوردار است.

مدیر فیلمبرداری فیلم فرهاد صبا، سازنده موسیقی متن سعید شهرام، طراح صحنه فرهاد ویلکیجی، تهیه‌کننده مهدی صباغزاده، سرمایه‌گذاران حوزه هنری، مجتبی فاضلی، ابوالقاسم خاکباز و مهدی صباغزاده می‌باشد.

سینماهای نمایش‌دهنده این فیلم: استقلال، فلسطین، جوان، شاهد، مرکزی، بهمن، فردوسی، سروش، حافظ، شهرقشنگ، بهاران و فرهنگسراهای فدک، بهمن و فردوس می‌باشد.

برای «پوپک گلدره» دعا کنید

با وجود گذشت پنج ماه و اندی از سانحه تصادف رانندگی برای پوپک گلدره وی متاسفانه همچنان درحالت کما به سر می‌برد.

پوپک گلدره بازیگر سینما و تلویزیون با توجه به عملی که چندی پیش برای خارج کردن خون بر روی سرش انجام شد نتوانست حتی درصدی از هوشیاری‌اش را به دست بیاورد و همچنان در بخش ICU بیمارستان مهر بستری است. و پزشکان معالج او هم براین عقیده‌اند که باید صبر کرد.

مادر پوپک ضمن تقدیر از تلاش همه سینماگران و مسوولان و پرسنل بیمارستان از مردم و هنردوستان و هنرمندان خواست برای سلامتی دخترش پوپک دعا کنند. ما هم آرزو می‌کنیم خدا کند هرچه زودتر سلامتی کامل را نصیب پوپک گلدره و همه بیماران کند.

کوتاه و بدون تیتر

- ✓رئیس سازمان صدا و سیما از اختصاص اعتباری معادل ۱۱ میلیارد تومان برای ادامه روند پروژه‌های تاریخی و الف ویژه در صدا و سیما خبر داد.
- ✓ایران با تولید ۷۰ فیلم در سال، ۶۰ درصد صنعت فیلمسازی خاورمیانه را که ارزش آن بالغ بر ۲۳ میلیون دلار می‌باشد به خود اختصاص داده است.
- ✓عزت‌الله ضرغامی گفت: تلویزیون از سال آینده در ساخت و ساز فیلم سینمایی دیگر نقشی نخواهد داشت.
- ✓محمدمهدی عسگرپور مدیر سابق بنیاد سینمایی فارابی فیلم سینمایی «اقلیما» را در ژانر وحشت جلوی دوربین می‌برد.
- ✓جشنواره فیلم فجر همزمان با تهران در شیراز برگزار می‌شود.
- ✓معاون امور هنری گفت: به زودی لایحه طرح جامعه تامین اجتماعی هنرمندان به هیات دولت می‌رود.
- ✓اولین فیلم بلند سینمایی فرهاد صبا با عنوان «عروسک فرنگی» به جشنواره فیلم فجر نمی‌رسد.
- ✓دبیر جشنواره تئاتر گفت: هیچ نمایشی در نوبت صبح جشنواره تئاتر فجر امسال اجرا نمی‌شود.
- ✓اکبر عبدی بازیگر طناز سینما، تلویزیون و تئاتر سال آینده نمایش موزیکال مشهدی عباد را روی صحنه می‌برد.
- ✓آتیلا پسیانی از مدیریت کارگاه نمایش استعفا داد.
- ✓فیلم سینمایی علمی - تخیلی ای.تی ساخته استیون اسپیلبرگ در صدر جدول ۱۰۰ فیلم برتر خانوادگی جای گرفت.
- ✓حسین فرخی تا اواخر دی ماه نمایش رومئو و ژولیت را با نگاهی متفاوت در تالار نو تئاترشهر به روی صحنه می‌برد.

فیلم‌ها در مراحل مختلف

پیش تولید

آوا (سعید اسدی)، اقلیما (محمدمهدی عسگرپور)، زخم ساره (قاسم جعفری)، ایستگاه بهشت (نادر مقدس)، هدف اصلی (قدرت‌الله صلح میرزایی)، رسوایی (بهرام کاظمی)، مادر کامپیوتری (فریال بهزاد)، زنگ‌های خاطره (امیر شهاب رضویان)، بستنی قیفی (محمدرضا زهتابی)، آشکار (امیر یوسفی)، گناه فرزند (ابوالقاسم طالبی)، بابا نخودی (جلال طالبی).

فیلمبرداری

خون بازی (رخشان بنی‌اعتماد)، سنگ، کاغذ، قیچی (سعید سهیلی)، عروسک فرنگی (فرهاد صبا)، گیس بریده (جمشید حیدری)، رویای آمریکایی (کامران قدکچیان).

آماده نمایش

پل سیزدهم (فرهاد غریب)، چپ دست (آرش معیریان)، آفساید (جعفر پناهی)، جمشید و خورشید (بهروز یغماییان)، ماجراهای اینترنتی (حسین قناعت)، ازدواج به سبک ایرانی (حسن فتحی)، یادداشت سرزمین (علی محمد قاسمی)، شاعر زباله‌ها (محمد احمدی)، زمزمه بودا (حسین قاسمی جامی) و...

گفته‌ها و نکته‌ها

علیرضا داوودنژاد (فیلمساز)

تقلید و کپی کاری

متاسفانه سینمای ایران در سالهای اخیر توجه‌اش از نکات اصلی به نکات دیگری سوق پیدا کرده و بعد تبلیغاتی، رسمی، تجاری و جشنواره‌ای فیلم ساختن، مرسوم شده است.

ما خیلی برای جنبه‌های سینمایی فنی و زیبایی‌شناختی سینما و تجربی در انتخاب گونه‌های تازه از روایت تلاش و کار نمی‌کنیم و ترجیح می‌دهیم در پناه امن کلیشه‌های موفق فیلم بسازیم و با تمهید و ترفندهایی، اکران خوب بگیریم و پول خوبی جمع کنیم.

آنچه که سینما را از بین می‌برد تقلید و کپی‌کاری است، چون تماشاگر ترجیح می‌دهد به جای کپی، اصل آن را تماشا کند.

دکتر قطب‌الدین صادقی (کارگردان تئاتر)

چهار مورد

هیچ مذهبی را پیدا نمی‌کنید که برای تبیین افکار و آرمانهایش یا برای ارتباط با مردم و تاثیرگذاری بیشتر از هنر استفاده نکرده باشد.

تعادل، هماهنگی، هدفمندی و سنخیت، چهار موردی هستند که باید در یک اثر هنری لحاظ شوند و با هم همخوان باشند. هرقدر ترکیب این عناصر درست‌تر باشد، اثر زیباتر، دقیق‌تر و تاثیرگذارتر است.

ایرانی باخلاق ترین ملل دنیاست و حسن ظاهر دلیل است بر حسن باطن

●سقراط

داستانهای
انتخابی
آلفرد
هیچکاک

پلیس حرفه‌ای

وقتی منشی‌ام زنگ زد و خبر داد که مردی به نام **«هاری گرانت»** با من کار دارد، محتاطانه پرسیدم:

- او تنهاست؟

- بله.

- بفرستیدش بالا.

ساعت هفت و نیم صبح بود. من مجبور نبودم به ساعتم نگاه کنم چون همیشه سر ساعت هفت و نیم قهوه می‌خوردم. این یک جریان عادی و منظم بود. من تمام کارهایم را همیشه اینطور انجام می‌دادم، زیرا معتقد بودم که موفقیت در هر کاری بستگی به نظم و ترتیب و برنامه‌ریزی دقیق دارد و هیچ چیز را به شانس و تقدیر واگذار نمی‌کردم. عقل اینطور حکم می‌کند. بیست ثانیه طول کشید تا من تپانچه مجهز به صداخفه کن خودم را از مخفیگاهش درآورم. اسلحه کمری مهمترین وسیله کارم بود و باید در موقع لزوم دم دستم می‌بود. بعد از باز کردن قفل در لای آن را کمی باز گذاشتم. بعد به اتاق دیگر رفتم. از آنجا می‌توانستم در دفتر را ببینم.

«هاری گرانت» اول چند بار در زد و بعد کمی در را باز کرد، گفتم:

- بیا داخل و در را پشت سرت قفل کن «هاری گرانت»...

مرد قدم به داخل گذاشت و در را بست. هنگامی که چرخید من از اتاق بیرون آمده بودم و تپانچه کالیبر ۳۸ را به سینه‌اش نشانه گرفتم. رنگ صورت «هاری» پرید و گفت:

- چکار می‌کنی «داربش؟» منم «هاری گرانت».

- دستهایت را ببر بالا «هاری» و بگذار ببینم چه داری؟

خیلی سریع او را گشتم و مطمئن شدم اسلحه ندارد. بعد تپانچه را پایین آوردم. «گرانت» معترضانه گفت:

- من از سالها قبل دیگر مسلح نیستم. پلیس اگر سلاحی همراه من پیدا کند محکومم می‌کند. فکر می‌کنی من دیوانه‌ام، یا...؟

- نه! اما این روال کار من است. سعی می‌کنم با هیچ کس تا وقتی مطمئن نشدم که کاملاً «پاک» است حرف نزنم! راستش من به مادرم هم اعتماد ندارم و برای همین است که هنوز زنده‌ام!

- می‌دانم... اما هر وقت من می‌آیم اینجا و تو به روی من تپانچه می‌کشی، من می‌ترسم. تو قبلاً هم مرا گشته‌ای و می‌دانی که اسلحه ندارم!

... می‌دانم، اما مطمئن نیستم همیشه اینطور باشد.

«گرانت حدود پنجاه سال داشت. موهای سرش داشت کم‌کم طاس می‌شد و فقط کمی موی جوگندمی دور و بر آن مانده بود. لباسهای خوش دوخت و گرانقیمت می‌پوشید. او از افراد مهم باندی به حساب می‌آمد که در جوانی شرارت‌های زیادی کرده بود. اما او حالا زندگی‌اش تغییر کرده و به چیزی جز آرامش فکر نمی‌کرد و برای همین پیش من آمده بود، پرسیدم:

- قهوه می‌خوری؟

- نه! برای این اینجا نیامده‌ام «داربش»! تو «جولافایت» را می‌شناسی؟

- بله! کمی قهوه بخور تا احساس بهتری پیدا کنی!

- نه فقط موقعی احساس بهتری خواهم داشت که بدانم تو کاملاً «لافایت» را می‌شناسی؟

- خیلی خوب «هاری» او را می‌شناسم. کاملاً!

- برای من چقدر آب می‌خورد که کار او را بسازی؟

من به «جو لافایت» فکر کردم. او تقریباً شصت سال داشت از بچه‌های محلات پایین «نیواورلئان» بود و در جوانی دله‌دزدی می‌کرد. دخل‌زنی، کیف‌دزدی، سرقت از فروشگاه و... سپس وارد کارهای قاچاق شد و در سلسله مراتب امپراتوری جنایت جای پایی پیدا کرد و صاحب پست و مقام شد و سرانجام انحصار پخش فروش کلی و جزئی مواد مخدر را به دست آورد و حالا یک عضو برجسته باند بود و پول، قدرت، نفوذ زیاد و دو محافظ شخصی داشت. به علاوه آنقدر زرنگ بود که دم به تله پلیس ندهد!

هیچ آدم عاقلی هم نمی‌توانست او را بکشد. چون هرگونه تلاش خواه موفق، خواه ناموفق، با انتقام فوری و سخت همراه بود.

در پاسخ «هاری گرانت» گفتم:

- سیصد هزار دلار!

- تو دیوانه ای «داربش» دفعه قبل فقط دویست هزار دلار گرفتی!

- و تو از آن معامله سود کافی بردی!

- چه سودی؟ فقط دویست هزار دلار از جیبم رفت. این چه سودی بود.

پرسیدم:

- وقتی کار تمام شد کسی توانست رد تو را پیدا کند؟

- نه!

- درحالی که او می‌توانست به راحتی تو را بفروشد. من کاری کردم که خودش به دام پلیس بیفتد و هیچ اتهامی متوجه تو و بچه‌هایت نشود. ضمن آنکه من شر رقیب خطرناکی را از سرت کوتاه کردم. اینها اگر سود نیست پس چه زهرماری هست؟!

«گرانت» سری تکان داد و گفت:

- خیلی خب. معامله قبول. سیصد هزار دلار. کار را کی انجام می‌دهی؟

- درباره آن نگران نباش «هاری» تو پولی می‌دهی و کسی از سر راهت برداشته می‌شود. بیشتر از این چه می‌خواهی. شرح؟ تفسیر؟ جزئیات؟ فراموش کن. من اینطوری کار می‌کنم.

- اما وقتی من سیصد هزار دلار می‌دهم باید بدانم پول چطور خرج می‌شود؟

- تو می‌دانی. اما من نمی‌دانم که چرا باید «لافایت» را خواب کنم؟!

- نه! این هرگز!

- این چه معامله‌ای است؟ این کار مرا آشفته می‌کند.

- بیشتر از آشفته عصبانی می‌شوی چون نمی‌توانی قضیه را بفهمی.

- ببین «هاری» تو برای دومین بار نزد من آمده‌ای. پول زیادی می‌دهی و می‌خواهی یک نفر نفله شود، اما بیشتر از اسمش چیزی نمی‌گویی. درست است؟

- بله. من اینطوری ترجیح می‌دهم!

- ولی من جور دیگری نگاه می‌کنم رفیق.

باید بدانم چرا می‌خواهی که او کشته شود، یعنی واقعاً مرگ «جو لافایت» برای تو به اندازه سیصد هزار دلار ارزش دارد؟!

- چیزی که نمی‌دانی به تو ضرر هم نمی‌رساند «داربش».

- برعکس. من چشم بسته آدم نمی‌کشم مخصوصاً آدمهای مهم را!

- من می‌توانم اینکار را با پرداخت مبلغ خیلی کمتری توسط یک فرد دیگر انجام دهم.

حرفی نزدم. «گرانت» گفت:

- بسیار خب! «جو لافایت» باعث نگرانی من و بقیه باند شده. او خیلی جاه‌طلب است و برای پول خیلی حرص می‌زند و مدام ریسک می‌کند و کارهای جنون‌آمیزی مرتکب می‌شود. خودسرانه تصمیم می‌گیرد و ما را با پلیس در موقعیت خطرناکی قرار می‌دهد.

گفتم:

- من نمی‌توانم قبول کنم. «هاری»

هیچ کس به خاطر چنین چیزی سیصد هزار دلار نمی‌پردازد. باید علت دیگری وجود داشته باشد.

«گرانت» آهی کشید:

- تو می‌دانی که ما با مواد مخدر کاری نداریم «داربش».

شانه‌ای بالا بردم و گفتم:

- بله!

- درواقع نمی‌خواهیم خودمان را گرفتار آن کنیم. دیگر نه! بازی با این چیزها خطرناک است، چون پلیس ما را آسوده نمی‌گذارد. پلیس‌ها درباره سوابق ما تحقیق می‌کنند. پرونده می‌سازند و مثل عقاب مواظب همه کارها و حرکات ما می‌شوند. و خلاصه دست از سرش برنمی‌دارند. حال اگر او بی‌احتیاطی کند و خطایی از او سر بزند، پلیس‌ها مثل آوار روی سرش می‌ریزند و...

«گرانت» ابروها را درهم برد و افزود:

- خب بروبچه‌های باند هم عموماً پیرتر از آن هستند که چنین بازیهایی بکنند - چون می‌دانند که در زندان خواهند مرد و دیگر رنگ آزادی را نمی‌بینند یعنی عمرشان کفاف نمی‌دهد! پس ما از مواد مخدر بریده‌ایم. اما به خاطر پول زیاد «جو لافایت» در این

حرفه کار می‌کند. او گه‌گاه معاملات کلانی انجام می‌دهد. عوامل پلیس، دادگستری ایالات متحده، دادستانهای محلی همه می‌دانند «جو» چکار می‌کند. اما هنوز مدارک کافی برای دستگیری او ندارند. اما دیر یا زود او گیر می‌افتد و اگر چنین اتفاقی بیفتد «جو لافایت» با پلیس‌ها کنار می‌آید و همه را لو می‌دهد... او نمی‌گذارد سالها زندانی شود و ما آزاد باشیم.. حالا او برای ما یک تهدید جدی است.

با خنده گفتم:

- حالا بهتر شد. این دلیل موجهی است. «هاری» وقتی من کار او را بسازم دیگر او تهدیدی نخواهد بود. بله این قتل به قیمتش می‌ارزد.

«گرانت» پرسید:

- این کار را چه موقع انجام می‌دهی؟

- این را بگذار به عهده من یک هفته، دو هفته، شاید یک ماه... باید فرصت مناسبی دست بدهد.

«گرانت» کمی با تامل مرا نگاه کرد و گفت:

- فردا یک نفر را با پول به اینجا می‌فرستم.

- نه! خودت می‌آوری. اسکناس درشت هم نباشد. ما که نمی‌خواهیم به همه دنیا اعلام کنیم که قصد داریم کلک مردی را بکنیم. می‌خواهیم؟ «هاری»؟

«هاری» گفت:

- باشد! خودم می‌آورم.

شاید اگر «هاری گرانت» بیست سال جوانتر بود، خودش «جو لافایت» را می‌کشت پس به عنوان آخرین سوال پرسیدم:

- این پول را خودت می‌دهی یا خرج گروهی است؟

- همه دنگی می‌پردازیم. من خیلی زحمت کشیدم تا بقیه را متقاعد کنم. «جو لافایت» یک تهدید است. او آنها را ترسانده بود. اما بالاخره وقتی یک نفر پیشنهاد کرد که کار کشتن «جو» واگذار شود، همگی پذیرفتند.

- خوب! خوب.

«هاری» درحالی که از کنار من می‌گذشت و به سمت درمی‌رفت گفت:

- فردا می‌بینمت «داربش»!

○

... فردا روز بزرگی برای من بود. مدتها زحمت کشیده بودم و خودم را در نقش یک آدمکش جا زده بودم تا بتوانم «جو لافایت» و «هاری گرانت» دو سردسته باندهای مخوف جنایتکاری را زنده دستگیر کنم. حالا با پاداشی که به عنوان مامور مخفی به من تعلق خواهد گرفت. می‌توانم بهترین تعطیلات عمرم را در سواحل زیبای اسپانیا بگذرانم. می‌دانم فردا موفق خواهم شد. درست مثل دفعات قبل همه چیز با برنامه‌ریزی دقیق و منظم، درست انجام خواهد شد. ■

نوبت مارتا

بقیه از صفحه ۱۳

نام مارتا در جهان باقی گذاشته. من و شوهرم که یک کارخانه‌دار است، یک فرزند داریم، اما بسیار خوشحال خواهم شد که از تنها یادگار خواهر دوقلویم مواظبت کنم. شوهرم هم به اندازه من راغب است و ما تا زمانی که او را پیدا نکرده‌ایم، از جستجو دست نمی‌کشیم.» پس از صحبت‌های زن ما حیرت‌زده به یکدیگر نگاه کردیم و در آن لحظه در نگاه یکدیگر بوضوح فقط یک ذهنیت را بشکل یک آرزو با تمام وجود حس می‌کردیم و ملتمسانه آرزو داشتیم که مارتا همان دختری باشد که آن زن، در جستجویش بود. ما از پرستاری خواستیم که مارتا را به آن مکان بیاورد.

به محض آنکه مارتا وارد اتاق شد و نگاهش به آن زن افتاد، چشمانش روی او میخکوب شد. مارتا چشمانش را تنگ‌تر کرد گویی به ذهنش فشار می‌آورد تا خاطره‌هایش را زنده کند. آنگاه بدون گفتن کلامی بسوی زن رفت و با کف دست صورت او را نقطه به نقطه حس می‌کرد. مانند نابینایانی که با لمس کردن، اجسام یا افراد را شناسایی می‌کنند، او هم صورت زن و سپس موهای او را لمس کرد و آنگاه با صدایی آرام که بیشتر به نجوا شباهت داشت، گفت: «مادر... آیا واقعاً تو هستی» آن زن که اشک در چشمانش حلقه زده بود، جواب داد: «نه مارتا من خواهر دوقلوی مادرت هستم که سالها او را گم کرده بودم و حالا خدا را شکر می‌کنم که تنها یادگار او را پیدا کرده‌ام و می‌خواهم ترا به خانه ببرم. ضمن آنکه می‌خواهم ترا با این مرد که شوهر من است و پدر آینده تو است آشنا کنم.» در این لحظه شوهر آن زن هم برای اولین بار سخن گفت و حرفی که او بر زبان آورد، تفکری بود که در ذهن همه ما شکل گرفته بود. چرا که او با صدایی که عطوفت پدرانه را در کنار اعتماد بنفس مردانه داشت، گفت: «بیا مارتا برویم خانه تمام زجرهایی که کشیدی دیگر به پایان رسیده و حالا نوبت تو است که از زندگی لذت ببری.» مارتا سرش را روی شانه مادر تازه خود گذاشت و درحالی که آرام می‌گریست، گفت: «گریه من گریه خوشحالی است اما بخاطر یک موضوع دیگر هم هست. من چهره مادر را درحالیکه از آسمانها به من نگاه می‌کند کاملاً حس می‌کنم و برای اولین بار متوجه شده‌ام که او لبخند بر لب دارد و نگرانی‌های او برای من دیگر به پایان رسیده است.» این جمع سه نفره و خوشحال از ما خداحافظی کردند و راه خود را درپیش گرفتند و درحالی که دور می‌شدند ما صدای آن زن را شنیدیم که به مارتا می‌گفت: «راستی سر راه اول به سر خاک خواهرم می‌رویم و خوشحالم که به تو خبر دهم که ما ترتیب یک آرامگاه زیبا و اختصاصی را برای خواهرم داده‌ایم و او دیگر در گور دسته‌جمعی نخوابیده.» پس از آنکه آنها دور شدند، ناگهان یکی از پزشک‌های زن که مشخص بود کاملاً تحت تاثیر قرار گرفته، چنین اظهارنظری کرد: «پس درست گفته‌اند که خوشبختی زمانی در می‌زند که کمترین انتظار از آن می‌رود.» من سرم را به علامت تایید تکان دادم، اما با صدایی آرام گفتم «اما مارتا انتظار آن را می‌کشید و می‌دانست که رنجش به پایان می‌رسد و به همین دلیل بدبختی‌ها را آتش می‌زد.» این گفته من همه را به خنده انداخت.

■

مراقب این بیماری مرموز باشید

بقیه از صفحه ۳۹

ولی بعد از بارداری دکترها گفتند که به دیابت نوع بارداری مبتلا شده‌ام. الان مدت پنج روز است که بستری شده‌ام و روزی چهار نوبت به من انسولین تزریق می‌کنند. یعنی قبل از صبحانه، قبل از ناهار، قبل از شام و قبل از خواب. به غیر از قند و شیرینی هر نوع غذایی مجاز هستم که استفاده کنم اما نه اینکه در خوردن افراط کنم! در ضمن بیماری من هیچ‌گونه علائمی نداشت و فقط با آزمایش فهمیدم که به دیابت مبتلا شده‌ام.

○

در این هنگام **دکتر پژوهی** در پاسخ این سوال که: چند درصد احتمال دارد که فرزند خانم‌هایی که مبتلا به دیابت هستند دچار دیابت شوند می‌گوید: اگر پدر و مادری هر دو دیابت داشته باشند ۵۰ تا ۷۵ درصد بچه‌هایشان دیابت می‌گیرند. اما اگر یکی از والدین دیابت داشته باشد بین ۱۵ تا ۲۵ درصد احتمال ابتلا وجود دارد ولی اگر مادری در دوران بارداری دچار دیابت شود شانس گرفتن بچه خیلی خیلی کم است یعنی زیر پنج درصد است و معمولاً ۹۰ درصد مادرها معمولاً بعد از تولد فرزندشان خوب می‌شوند.

در تخت دیگری خانمی ۳۱ ساله می‌گوید دیابت نوع یک دارم و به خاطر پادرد شدید بستری شده‌ام. من مدت یک سال و نیم است که به خاطر دیابت دچار درد عضله پا هستم و امروز قرار است «ام.آر.آی» شوم و...

در بخش آقایان، حبیب‌الله رفیعی ۶۶ ساله با لهجه شیرین یزدی می‌گوید: مدت ۱۰ سال است که دیابت دارم و روزی دو عدد قرص مصرف می‌کردم. مثل اینکه در خوردن زیاده‌روی کردم چون یک‌مرتبه حالم بد شد و متوجه شدم که پای من متورم شده. مدت ۱۱ روز است که در اینجا بستری شده‌ام. هر روز با سرنگ عفونت پایم را می‌کشند و آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنم. دکترها می‌گویند تا این زخم خشک نشود از بیمارستان مرخص نمی‌شوم و...

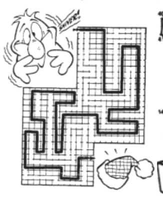
○

ضمن تشکر از دکتر، از بیمارستان شریعتی خارج می‌شوم و در مسیر بازگشت خلاصه‌ای از گفتگو با دکتر را در ذهنم مرور می‌کنم و به این نتیجه می‌رسم که مهمترین نکته برای پیشگیری از پیدایش عوارض دیابت این است که قند خون را در محدوده طبیعی نگه داریم و رژیم غذایی، ورزش و دارو را فراموش نکنیم.

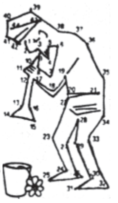
پاسخهای با هوش خود کلنجار بروید

بقیه از صفحه ۴۹

فرار از سرما



نقطه به نقطه!



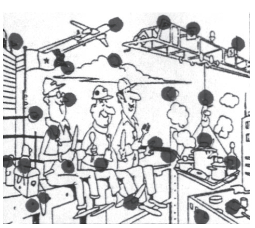
کدام ضرب‌المثل؟

فریاد شغال، وبال شغال است.

حلقه گمشده!

۱۳ رمز ترتیب منطقی: اگر شماره اول و دوم را با هم جمع کنید شماره سوم به دست می‌آید: ۳=۲+۱ همین طور الی آخر... پس به جای حلقه خالی نیز باید عدد ۱۳ گذاشت یعنی: ۱۳=۸+۵

شکموها با (۲۵)اختلاف!



گناه افشا شدن یک راز بگردن کسی است که اولین بار آنرا به دیگری سپرده است. • تنگو

نگاهی به زندگی نام آوران هنر

چهره‌های ماندگار سینما

اشرف‌السادات موسوی

کتاب عکاسی «پرعکس‌ترین چهره‌های جهان» که به‌تازگی در بریتانیا منتشر شده، به زندگی ده چهره برجسته جهانی پس از اختراع دوربین عکاسی می‌پردازد.

این شخصیت‌ها شاید پرعکس‌ترین چهره‌های تاریخ عکاسی نباشند، ولی قطعاً از مهمترین شخصیت‌های هنری، سیاسی و ورزشی زمان خود بوده‌اند که سوژه مورد علاقه بسیاری از عکاسان مطرح معاصر خود بوده‌اند.

تصاویر و زندگینامه چهار چهره سیاسی، پنج ستاره عالم سینما و موسیقی و یک شخصیت ورزشی در این مجموعه آمده است.

گرتا گاربو، مریلین مونرو، اودری هپبورن و جیمز دین ستاره‌های هالیوود، الویس پریسلی ستاره موسیقی راک‌اندرول، ملکه ویکتوریا (ملکه بریتانیا در قرن نوزدهم)، مهاتما گاندی رهبر ناسیونالیست هند، آدولف هیتلر رهبر حزب نازی آلمان، جان.اف.کندی (رئیس جمهور مقتول آمریکا) و محمدعلی کلی (بوکسور مسلمان آمریکایی)، ده چهره‌ای هستند که به اعتقاد رابین میور گردآورنده و مؤلف کتاب پرعکس‌ترین چهره‌های عکاسی شده درزمان خود بوده‌اند.

در زیر به بررسی چهره‌های هنری مهم این کتاب می‌پردازیم:

گرتا گاربو (۱۹۹۰-۱۹۰۵)

گرتا گاربو ستاره سوئدی سینما در هر دو دوره سینمای صامت و ناطق درخشیده است. گاربو که نام اصلی او گرتا گوستافسون است، در سال ۱۹۰۵ در استکهلم به دنیا آمد. در پانزده سالگی به عنوان مدل در یک فیلم تبلیغاتی برای نخستین بار مقابل دوربین فیلمبرداری قرار گرفت.

گاربو ستاره شهیر دهه ۱۹۳۰ هالیوود بود و در کنار او از بازیگران زن دیگری چون جون کرافورد، بت دیویس و کاترین هپبورن در آن سالها نیز نام برده می‌شد. او در طول دوران بازیگری‌اش چهار بار نامزد دریافت اسکار بهترین بازیگر زن شد.

گاربو در سال ۱۹۲۵ قراردادی با کمپانی متروگلدوین مه‌یر امضا کرد و در طول ۱۶ سالی که با این کمپانی قرارداد داشت، کمتر بازیگر زن هالیوودی توانست از لحاظ شهرت به پای او برسد.

گرتا گاربو که هیچ‌گاه ازدواج نکرده بود، در سال ۱۹۹۰ در نیویورک درگذشت.

مریلین مونرو (۱۹۶۲-۱۹۲۶)

مریلین مونرو یکی از سرشناس‌ترین ستاره‌های تاریخ سینماست. او بخش عمده‌ای از شهرتش را پس از مرگ زودهنگامش به دست آورد. او بارها از سوی مجلات و آژانس‌های مختلف به عنوان مشهورترین و جذاب‌ترین! زن قرن بیستم انتخاب شده بود.

مریلین مونرو با نام اصلی نورماجین مورتنسن در سال ۱۹۲۶ در لس‌آنجلس به دنیا آمد، در شانزده سالگی برای نخستین بار ازدواج کرده و در سال ۱۹۴۶ با کمپانی فوکس قرن بیستم قرارداد بازی در فیلم امضا کرد.

او در سال ۱۹۵۶ با آرتور میلر، نمایشنامه‌نویس سرشناس آمریکایی ازدواج کرد و به یهودیت تغییر مذهب داد. مشهورترین فیلم‌های او، بعضی‌ها داغشو دوست دارن و خارش هفت ساله‌اند. جسد او در ۵ اوت ۱۹۶۲ در خانه‌اش کشف شد. علت مرگ او را مصرف بیش از اندازه قرص خواب‌آور اعلام کردند.

اودری هپبورن (۱۹۹۳-۱۹۲۹)

اودری هپبورن نیز از جمله کسانی بود که محبوبیت ویژه‌ای نزد عکاسان داشت. چهره کودکانه او تصویری متفاوت از چهره‌های معمول ستارگان شهیر آن زمان داشت.

هپبورن در سال ۱۹۲۹ در بروکسل از پدری انگلیسی و مادری از اشراف هلندی به دنیا آمد و در ده سالگی همراه با مادش به هلند مهاجرت کرد و در نوجوانی آموختن باله را آغاز کرد و در ۱۸ سالگی برای آموختن بیشتر به لندن رفت.

هپبورن فعالیت بازیگری‌اش را از بیست سالگی با بازی در نمایشی در لندن آغاز کرد و در سال ۱۹۵۱ در برادوی بر روی صحنه رفت. از همان سالها جلوی دوربین سینما قرار گرفت، اما مهمترین فیلمش تعطیلات رمی بود که برای آن اسکار بهترین بازیگر زن را به دست آورد. بانوی زیبای من، سابرینا و صبحانه در تیفانی از فیلم‌های مهم او هستند.

هپبورن در سال ۱۹۹۳ براثر ابتلا به سرطان درگذشت.

جیمز دین (۱۹۵۵-۱۹۳۱)

در تمام تاریخ سینما و هالیوود، شاید هیچ بازیگری به اندازه جیمز دین با توجه به حضور کوتاهش در سینما شهرت نداشته باشد. او بخشی از شهرتش را پس از مرگ اتفاقی و زودرسش به دست آورده است، اما به هرحال عکسهایی که از او گرفته شده حاکی از آن است که این بازیگر در زمان خود نیز به شهرت قابل توجهی دست یافته بود.

جیمز دین مجموعاً در سه فیلم بلند حضور داشت که آخرین آن، شورش بی‌دلیل کمی پس از مرگش، نمایش عمومی پیدا کرد.

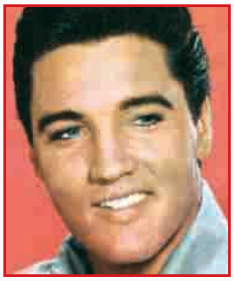
جیمز بایرون دین در سال ۱۹۳۱ در ایالت ایندیانای آمریکا متولد شد. در ۱۸ سالگی به کالیفرنیا رفت و در آنجا تحصیلاتش را در رشته تئاتر دانشگاه یوسی‌ال‌ای آغاز کرد. نخستین نقش نمایشی خود را در ۱۹۵۰ بازی کرد و سال پس از آن به نیویورک رفت تا در نمایشهای جدی‌تر بازی کند.

در سال ۱۹۵۲ به اکتورز استودیو رفت و زیرنظر لی استراسبرگ در کنار مارلون براندو و مونتگمری کلیف به یکی از برجسته‌ترین بازیگران مکتب متداکتینگ تبدیل شد.

وی نخستین نقش خود را در فیلم شرق بهشت ساخته الیا کازان بازی نمود و به فاصله چند ماه دو فیلم غول (جورج استیونس) و شورش بی دلیل (نیکلاس ری) را پشت سر هم بازی کرد.

جیمز دین در روز ۳۰ سپتامبر ۱۹۵۵ در ۲۴ سالگی در سانحه رانندگی کشته شد.

الویس پریسلی (۱۹۷۷-۱۹۳۵)



بدون شک نام راک‌اندرول و الویس پریسلی هرکدام دیگری را به یاد می‌آورند، ستاره موسیقی راک‌اندرول، هنوز پس از گذشت نزدیک به سی سال از مرگش همچنان برای خیلی‌ها بهترین خواننده عمرشان محسوب می‌شود.

الویس به نوعی ادامه جیمز دین در دنیای موسیقی است. صحنه موسیقی آمریکا در سالهای پس از جنگ جهانی دوم، مطلقاً دراختیار خوانندگانی چون فرانک سیناترا و دین مارتین بود. موسیقی متفاوت او با ترانه‌های معترضش که از زندگی عادی و مردمی و نه عاشقانه‌های خیالی سرچشمه گرفته بود، پایه‌گذار روی کار آمدن موسیقی کسانی چون باب دیلان، رولینگ استونز، بیتل‌ها و بروس اسپرینگستین شد.

الویس ارون پریسلی در سال ۱۹۳۵ در ایالت می‌سی‌سی‌پی به دنیا آمد. نخستین قراردادش را در بیست سالگی امضا کرد و در سال ۱۹۵۸ در اوج محبوبیت به ارتش فرا خوانده شد که بازتاب گسترده‌ای در میان هوادارانش داشت. در ۱۹۶۷ با پریسلا بیولوی ۲۱ ساله ازدواج کرد. حاصل این ازدواج دختری به نام لیزا ماری بود که بعدها به ازدواج مایکل جکسون درآمد. الویس پریسلی در روز ۱۶ اوت ۱۹۷۷ به دلیل نارسایی قلبی درگذشت.

تازه‌های موسیقی

«پلنگ خفته» پاپ بیدار شد

آلبوم پلنگ خفته کار محمود ساریخانی وارد بازار موسیقی کشور شد.

سرایندگان اشعار این آلبوم که این روزها در همه جا شنیده می‌شود، شهرام افجه، مریم حیدرزاده، آرش سزاوار، محمود ساریخانی و رضا انصاری هستند. آهنگهای آلبوم پلنگ خفته را خود ساریخانی ساخته و در تنظیم آن محمدجواد سام‌نژاد و حمید مجد او را یاری کرده‌اند.

آلبوم دامون هم رسید

دامون تشکر با آلبوم خود که مشتمل بر هشت آهنگ به آهنگسازی و تنظیم محمد پورجعفری است، به کاروان موسیقی پاپ ایران پیوست. ترانه‌سرایان این آلبوم مجید شجاعی و سعید شجاعی هستند و در استودیو گذر هفت اقلیم توسط امید نیک‌بین ضبط شده است.

آهنگهای منحصر به فرد این آلبوم و شیوه و سبک خوانندگی دامون، آلبوم را بحث‌انگیز کرده است.

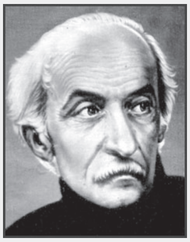
ساخت یک سوم از آلبوم جدید قاسم افشار به پایان رسید

یک‌سوم از کار آلبوم جدید قاسم افشار به اتمام رسیده است. برای این اثر چهار قطعه بازخوانی (خلیج فارس، زندگی آی زندگی، شهامت و...) و چهار قطعه دیگر نیز از سروده‌های شاعران معاصر انتخاب خواهد شد. پدرام کشتکار، دکتر محمدرضا چراغعلی، مازیار عطاریان و بهروز علیاری از جمله آهنگسازان و تنظیم‌کنندگان این آلبوم هستند.

یاد و یادواره

بقیه از صفحه ۵

درگذشت نیما یوشیج



علی اسفندیاری متخلص به نیما یوشیج از شاعران نوپرداز معاصر و پدر شعر فارسی با زندگی در ۱۶ دی ماه سال ۱۳۳۸ هجری شمسی وداع کرد. او در دهکده یوش مازندران بدنیا آمد. در تهران تحصیلاتش را ادامه داد و زبانهای فرانسه و عربی را آموخت. نیما به تشویق استادش نظام‌وفا سرودن شعر را آغاز کرد و سرانجام سبکی در شعر ایران پدید آورد که به شعر نو یا شعر نیمایی مشهور است. مبانی و اصول شعری نیما را از نوشته‌هایش می‌توان دریافت زیرا او در اغلب آثار منثورش به شرح آراء خود پرداخته است.

از ویژگیهای شعرنیما بیان عینی شعر و به‌کارگیری وزن و قافیه به تناسب است. برای نیما وزن تابع زبان شعر است که از صورت طبیعی کلام و آهنگ گفتار سرچشمه می‌گیرد و در خدمت بیان عینی شعر درآمد. از زیباترین آثار نیما یوشیج «**قطعه شعر افسانه**» را می‌توان نام برد.

شهادت مسلم بن عقیل

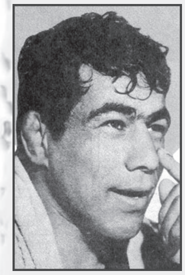
نهم ذیحجه سال ۶۰ هجری قمری: «مسلم بن عقیل» بدست عبیدالله بن زیاد حاکم ستمگر کوفه به شهادت رسید. مسلم مردی شجاع، متقی، دانشمند و صاحبنظر بود. او به هنگام عزیمت امام حسین(ع) به کوفه از مردم آن دیار برای آن حضرت وفاداری گرفت. با ورود مسلم به کوفه مردم با شور و گرمی بسیار او را پذیرا شدند و این مسلمان پاک نهاد و معتقد که گمان نمی‌کرد اینان که با چنین اشتیاقی با او بیعت می‌کنند به آسانی از وی جدا شوند وقتی که استقبال را دید نامه‌ای به امام حسین(ع) نوشت و در آن یادآور شد: اهالی کوفه و عراق جملگی پیرو تو و منتظر رسیدنت هستند، صلاح در این است که زودتر به کوفه عزیمت کنید.

حسین بن علی(ع) با زنان و فرزندش و گروهی از یاران خود روانه کوفه شدند. از سوی دیگر عبیدالله نیز با دریافت دستور یزید روانه کوفه شد. او می‌دانست که با مردم کوفه چگونه رفتار کند. از همان روزهای نخست باگماردن جاسوس پناهگاه مسلم را یافت و هانی بن عروه پناه دهنده او را زندانی کرد مسلم به اتفاق هواخواهان خود به جنگ با دشمن برخاست اما این مردم که شمار آنان به هزار تن می‌رسید در مدت کمتر از یک روز از گرد مسلم پراکنده شدند، بطوریکه به هنگام نماز شام یک تن نیز همراه او نبود. سرانجام مسلم دستگیر شد و به امر عبیدالله، او و هانی را به شهادت رساندند و تن بی‌سر آنان را در بازارهای کوفه با ریسمان کشان کشان از این‌سو به آن‌سو بردند و بزرگان کوفه چنان در خانه‌های خود خزیدند که گویی حادثه‌ای روی نداده است.

شهادت امیرکبیر

«میرزا تقی‌خان امیرکبیر» ملقب به امیرنظام سیاستمدار و صدراعظم با تدبیر و میهن پرست دوره قاجار بدستور ناصرالدین شاه در ۱۸ دی ماه سال ۱۲۳۰ هجری شمسی به قتل رسید. امیرکبیر از نوجوانی در دستگاه قائم‌مقام رشد و تربیت یافت و بعد جزو دبیران دستگاه وزارت شد. بعد از مرگ میرزا محمدخان زنگنه امور نظامی آذربایجان بعهده امیر گذاشته شد و به سبب کفایت و شایستگی که در اجرای امور از خود نشان داد با روی کار آمدن ناصرالدین شاه لقب امیرنظام گرفت و به صدارت منصوب شد. امیر در امور اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و نظامی اصلاحات زیربنایی انجام داد و در این موارد لیاقت و میهن‌پرستی خود را آشکار کرد. تاسیس دارالفنون به منظور آموزش جوانان مستعد ایرانی و انتشار روزنامه وقایع‌اتفاقیه از جمله اقدامات مهم فرهنگی امیر بشمار می‌روند. سرانجام دشمنان داخلی امیر که سرسپرده بیگانگان بودند موجبات قتل او را فراهم آوردند.

سالروز به قتل رسیدن تختی



جهان پهلوان تختی قهرمان ورزش کشتی ایران در ۱۷ دی ماه سال ۱۳۴۶ هجری شمسی به طرزی مشکوک درگذشت. تختی در خانواده‌ای تهیدست در تهران متولد شد. او دریایی از پاکی و صداقت بود. دلاوری بی‌باک که قلبی رئوف و مالامال از عشق مردم در سینه ستبر خود داشت. همه این ویژگیها او را به پهلوان شکست‌ناپذیر و محبوب دلها مبدل کرده بود. تختی در زندگی‌اش بیش از قهرمانی به پهلوانی و خلق و خوی انسانی اهمیت می‌داد. تختی در دوران قهرمانی خود با کسب ۹ مدال طلا و نقره جهانی و بازیهای المپیک جزو معدود ورزشکاران ایرانی است که بیشترین طلاهای عرصه‌های بین‌المللی را برای ایران به ارمغان آورده است اما هرگز فروتنی و تواضع خود را از دست نداد و همواره ساده زندگی کرد. جهان پهلوان تختی با فتح حماسی خود در بازیهای المپیک ملبورن در سال ۱۹۵۶ میلادی مدال طلا بر گردن آویخت و با فرستادن نماینده‌های شوروی سابق و آمریکا به رده‌های دوم و سوم اعتبار بیشتری برای کشتی ایران فراهم کرد. تختی پهلوان ایران که در مقابل ظلم سر فرود نیاورد سرانجام با دسیسه‌های عمال رژیم پهلوی به قتل رسید و مرگ او ریاکارانه خودکشی قلمداد شد اما مردم خودکشی تختی را باور نکردند.

در هستی، هیچ چیزی «نیست» نخواهد شد. • مترلینگ

دبیر سرویس ورزشی: بابک پورعالی
همکاران این شماره: مهسا اخباری - یاسر اشراقی

گفتگو با افشین قطبی مربی ایرانی تیم ملی کره جنوبی:

ایران مقابل اروپایی‌ها به مشکل می‌خورد

☑ آن بازیکن جوانی را که من به «دیک ادووکات» معرفی کردم با شماره ۱۷ اولین بازی ملی‌اش را مقابل تیم ملی ایران بازی کرد. او حالا یکی از ارکان اصلی تیم است

صحبت از افشین قطبی می‌کنیم !آنالیزور تیم ملی کره جنوبی که در جهان فوتبال جایگاه ویژه‌ای دارد و به همین دلیل، هم گاس هیدینگ و هم ادووکات او را فرا خواندند تا با اطلاعات او به مصاف حریفان بروند !بعد از بازیهای مقدماتی بسیاری صحبت از حضور اودر چار چوب کادر فنی تیم ملی کردند ولی آقایان که با ورود این ایرانی با دانش و توانا و قابل، جایگاه خود را تنگ می‌دیدند اجازه ورود او را ندادند تا تیم ملی کما کان با کادر فنی غیر فعالش به فکر رویاروئی با حریفان در جام جهانی باشند! اما معتقدیم باز هم از افشین قطبی استفاده کنیم !چگونه؟

این هم از حوادث جالب است. تیمهای مکزیک و پرتغال از آنجائی که با تیم ایران هم گروه هستند ترجیح می‌دهند که در مقابل یک حریف آسیائی خود را محک بزنند و از این رو است که هر دو این حریفان تیم ملی فوتبال ما سعی می‌کنند بازی تدارکاتی در برابر تیم کره جنوبی تدارک ببینند. حال این فرصتی خواهد بود که کلیه اطلاعات و آنالیز های افشین قطبی در دو بازی کره جنوبی در برابر پرتغال و مکزیک را تهیه کنیم و برای این کار از این ایرانی با دانش مدد بجوییم !حال که تیم ملی ما افشین قطبی را از دست داد می‌تواند از این فرصت استثنایی یعنی بازی پرتغال - کره جنوبی و مکزیک - کره جنوبی نهایت استفاده را ببرد و از آنالیزور تیم ملی کره جنوبی بخواهد که آنالیز پرتغال و مکزیک را در اختیار ما بگذارد. این کار نیازمند هماهنگی با افشین قطبی عزیز قبل از انجام بازیهای تدارکاتی کره جنوبی با این دو تیم (پرتغال و مکزیک) خواهد بود.

آیا این بار هم فرصت خدمت قطبی به وطنش را از دست می‌دهیم ؟ امیدواریم که این گونه نباشد !

آنچه را در زیر می‌خوانید گفتگویی است که با افشین قطبی، یکی از مربیان کره جنوبی انجام شده است. صحبت های قطبی در مورد برنامه ریزی های کره‌ای‌ها و نحوه مدیریت دیک ادووکات، سرمربی این تیم حاوی نکات آموزنده است که همه اهالی فوتبال از جمله دادکان و برانکو را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

◆ می‌خواهم صحبتم را از حرف های اسکولاری، مربی برزیل در جام جهانی ۲۰۰۲ شروع کنم. پس از قهرمانی برزیل از او پرسیدند چه عواملی تاثیر بسزایی در قهرمانی تیمتان داشت، اسکولاری در پاسخ گفت: «بسیاری از موفقیت تیم برزیل را مدیون روانشناس این تیم هستیم. حضور دو ساله او در کنار تیم و اطلاعاتی که در مورد خصوصیات روحی - روانی هر بازیکن در اختیارم گذاشت، سلطه پنهان من در آماده سازی تیم ملی برزیل بود.» این مقدمه را گفتم چون به اعتقاد من هیچ سرمربی در دنیای کنونی فوتبال نمی‌تواند به تنهایی عده‌ای بازیکن را دور هم جمع کند و از آنها تیمی قوی بسازد. رهبری یک تیم حالا یک همکاری گروهی است. می‌خواهم بدانم در مجموعه مربیان تیم ملی کره جنوبی چه کسانی حضور دارند؟

◆◆ به غیر از دیک ادووکات به عنوان سرمربی تیم و پیم و من به عنوان مربی، تیم کره دارای یک مربی دروازه بان، یک تیم پزشکی کامل و یک فیزیوتراپ است. اما شاید مهم ترین مسئله دعوت از هانگ یانگ بو، بازیکن سرشناس کره‌ای که به تازگی از فوتبال خداحافظی کرده، به کادر مربیان بوده است. بازیکنان کره‌ای برای او احترام خاصی قائلند و وی توانسته رابط بسیار خوبی بین ما و بازیکنان باشد. به عنوان مثال می‌توانید او را با علی دایی مقایسه کنید.

◆ کره‌ای ها در برنامه‌ریزی وسواس عجیبی دارند. یادم میاید قبل از جام جهانی ۲۰۰۲ وقتی برای اردویی به آمریکا آمده بودید، ساعت پنج صبح بازیکنان را به کنار دریا می‌بردید تا تمرینات هوازی را انجام دهند. برای من و همه دوستداران فوتبال جالب است بدانیم تا جام جهانی آلمان چه برنامه‌ای دارید؟

◆◆ وقتی کادر جدید مربیان رهبری تیم کره را بدست گرفت، اولین کاری که انجام دادیم، شناخت بازیکنان بود. بدلیل حضور چند ساله من و پیم وربک، خیلی سریع تیم را جمع‌وجور کردیم. بازی با ایران برای ما اهمیت فوق‌العاده‌ای داشت چرا که در این بازی به دنبال کسب روحیه و آوردن نشاط به تیم ملی بودیم. بعد از دیدار با ایران هر چهار نفرمان هر هفته هر کدام دو بازی لیگ را در نظر گرفتیم تا بازیکنی از قلم نیفتد و بتوانیم همواره بهترین ها را به اردو دعوت کنیم.

پس از انجام دو بازی سنگین در مقابل سوئد و صرب ها در حال حاضر برنامه اردوهایمان را تکمیل می‌کنیم. به طور خلاصه می‌توانم مراحل مختلف آماده سازی تیم ملی کره را چنین برشمرم:

ماه ژانویه

اردوی یک هفته‌ای در دوبی
دیدار دوستانه با تیم ملی امارات
حضور در تورنمنت چهار جانبه عربستان
دیدار دوستانه با دانمارک، روسیه و یا عربستان

ماه فوریه

شروع اردو در آمریکا از روز دوم فوریه
دیدار با تیم گالکسی در روز هشتم فوریه
دیدار با تیم ملی مکزیک در روز دوازدهم فوریه
دیدار با تیم ملی هندوراس یا کاستاریکا در روز پانزدهم فوریه
حضور در تورنمنت هنگ کنگ
دیدار با تیم کرواسی، پاراگوئه و یا هنگ کنک

ماه مارس و آوریل

نظاره مستقیم دو ماهه بر لیگ کره و بررسی بازیکنان

ماه می

تشکیل اردوی اروپایی از روز پانزدهم می

ماه ژوئن

حضور در جام جهانی

◆ مرحله آخر یعنی یک ماه قبل از شروع جام جهانی مرحله‌ای حساس است. چه برنامه‌ای دارید؟

◆◆ سعی می‌کنیم در اروپا اردو بزنیم اما نه در آلمان. تا حد امکان خیلی دیر به آلمان می‌رویم چرا که اردوی زود هنگام در آلمان هیجان مسابقات را از ما می‌گیرد و در ثانی استرس بچه ها بیشتر می‌شود.

◆ من اعتقاد دارم در ایران همه بازیکنان لیگ باید هر شب با رویای جام جهانی به خواب روند. این حس باید بوجود بیاید که هر بازیکن شانس دارد پیراهن تیم ملی را بپوشد. یک نوع آتش زدن به دل لیگ! حس رقابت سالم باید فوتبال ما را پویا کند. شما لیگ کره را چگونه دنبال می‌کنید؟

◆◆ جالب است مثالی بزنم. در مدتی که لیگ کره را زیر نظر داشتیم، پیم وربک یک جوان بیست و یک ساله را دید که عالی بازی می‌کرد. قرار شد من هم بروم چند بازی او را ببینم. وقتی برگشتم به ادووکات گفتم باید حتما او را دعوت کنیم. با این که شاید از ده مربی هشت مربی او را انتخاب نکردند، چراکه نوع بازی اش تماشاگرپسند نیست اما حرکات بدون توپ، جایگیری و تاکتیک پذیریش بی نظیر است. او با شماره ۱۷ اولین بازی ملی اش را مقابل ایران انجام داد و کم کم دارد خود را به عنوان یکی از ستون های اصلی تیم جا می‌اندازد. تا یادم نرفته بگویم که در بازی با ایران چهار بازیکن بیست ساله داشتیم که دوتای شان (لی وان هو و لی هو) برای اولین بار لباس تیم ملی را بر تن داشتند.

◆ تیم ملی ایران را از نزدیک دیدید. چه برداشتی دارید؟

◆◆ تنوع تاکتیکی تان کم است و اینطوری مقابل تیم های اروپایی به مشکل بر می‌خورید. باید توانایی روش بازی را در خودتان چند برابر کنید. فراموش نکنید شما به کارزار جام جهانی می‌روید!

فقط برای چند میلیارد سود ناقابل!!

☑آقای غمخوار! اگر واقعاً این انتقادات بی‌جا، شبیه به همان مثال زشتی بود که شما از کتاب مثنوی زدید، پس چرا ۲۴ ساعت پس از مطرح شدن نخستین انتقاد از شبکه خبر به یکباره مبلغ دریافتی از مشتریان را تا ۷۵۰ هزار تومان کاهش دادید؟

بحث انتقال فوتبالدوستان ایرانی به آلمان در ایام جام جهانی و سود ۳/۵ میلیاردی این ماجرا برای فدراسیون فوتبال و آن شرکت مسافربری که توسط غمخوار خودمان! (مدیر عامل سابق باشگاه پرسپولیس) اداره می‌شود روز به روز داغ و داغ‌تر می‌شود.

درحالی که مسوولان فدراسیون فوتبال معتقدند پایین‌ترین، اقتصادی‌ترین و منصفانه‌ترین قیمت را ارائه کرده‌اند، مشخص شده نیمی از پولی که از تماشاگران درخواست می‌شود به عنوان سود به حساب این شرکت و فدراسیون فوتبال واریز خواهد شد. جالب‌تر از این واکنش اکبر غمخوار مدیر گروه تورهای ورزشی به انتقاد رسانه است. او می‌گوید: این انتقاد بیشتر شبیه داستان کدوی مثنوی است، چرا با انتقادات بی‌جا مردم را گمراه می‌کنید!!

نمی‌دانیم شاید هم واقعاً این انتقاد بی‌جا باشد، اما وظیفه ما بیان واقعیت‌هاست و حالا هم توصیه می‌کنیم خودتان قضاوت کنید تا خدای ناکرده گمراه نشوید:

طبق توافق فدراسیون فوتبال و آن شرکت مسافربری هر تماشاگر برای سفر به آلمان و تماشای بازیهای تیم ملی باید ۴ میلیون و ۸۵۰ هزار تومان واریز کند. البته اگر پول نقد نداشته باشد، ناچار است از وامی که خود شرکت دراختیارش می‌گذارد استفاده کند که در آن صورت باید مبلغی معادل ۶ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان به صورت اقساط بپردازد.

این پول به ازای هزینه رفت و برگشت، حمل و نقل داخل کشور آلمان، پول هتل و بلیت ۳ مسابقه ایران پرداخت می‌شود درحالی که مجموع این خدمات ۵۰ درصد این مبلغ است! به این اعداد و ارقام توجه کنید:

بلیت رفت و برگشت به آلمان ۴۷۰ هزار تومان، هزینه حمل و نقل و پول بلیت ۳ مسابقه ایران ۵۰۰ هزار تومان(بلیت بازیهای ایران بین ۳۵ تا ۱۰۰ یورو قیمت‌گذاری شده است)، هزینه اقامت در بهترین هتل ۳ ستاره در ایام جام جهانی یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومان (قیمت هتل‌های ۳ ستاره آلمان بین ۳۰ تا ۱۰۰ یورو برای هر شب متغییر است و این رقم یک میلیون و ۴۰۰ هزار تومانی به شرطی است که این تور ورزشی، تماشاگران را در بهترین هتل ۳ ستاره آلمان اسکان دهد که البته خیلی بعید است!)

با این آمار و ارقام و در صورت محاسبه ۱۵ درصد سود آژانس، (که بسیار سود خوب و بالایی است) مجموع هزینه‌ها رقمی حدود ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان (شما فرض کنید ۳ میلیون تومان) می‌شود که اختلاف فاحشی با رقم درخواستی این شرکت دارد.

با این تفاسیر اگر فقط ۲ هزار ایرانی از سهمیه سه هزار و پانصد نفری ایران قصد سفر به آلمان را داشته باشند سودی حدود ۳ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تومان نصیب این شرکت می‌شود که قطعاً فدراسیون فوتبال هم از این سود بی‌نصیب نخواهد ماند.

آقای غمخوار اگر واقعاً این انتقادات بی‌جا، شبیه به همان مثال زشتی بود که شما از کتاب مثنوی زدید، پس چرا ۲۴ ساعت پس از مطرح شدن نخستین انتقاد از شبکه خبر به یکباره مبلغ دریافتی از مشتریان را تا ۷۵۰ هزار تومان کاهش دادید و بعد هم بر سر مشتریان منت گذاشتید که این تخفیف با توجه به سیاست های سازمان تربیت بدنی و فدراسیون فوتبال و به منظور حمایت از مسافران و علاقه‌مندان حضور در جام جهانی داده شده است؟

حتی اگر قرار باشد هر مسافر طبق تخفیف شما ۴ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان برای تشویق تیم ملی کشورش بپردازد، باز هم سودی معادل ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان به جیب این شرکت و فدراسیون فوتبال می‌رود، آنوقت شما می‌گویید با کاستن از برخی هزینه‌ها و چشم‌پوشی درصدی از سود حاصله (همان نفری ۷۵۰ هزار تومان) قصد حمایت از علاقه‌مندان به تیم ملی را داریم.

دستتان درد نکند، اما تا زمانی که شما و فدراسیون فوتبال ریز هزینه‌ها را کاملاً صاف و روشن دراختیار مشتری‌ها و عموم مردم قرار ندهید، ناچاریم این خدمت باارزشتان را نوعی شبه کلاهبرداری قلمداد کنیم. نوعی شبه کلاهبرداری محترمانه و رسمی در لوای عشق به تیم ملی و پرچم مقدس ایران.

برانکو ۶ ماه آرامش می‌خواهد

انتقاد ممنوع!

انگار همین امروز و فردا است که منتقدان برانکو او را اعدام کنند. بله، او سیمای مردی را ندارد که تیم تحت هدایتش به دومین تیم صعودکننده به دور پایانی جام جهانی ۲۰۰۶ بدل شده است. او خسته و رنگ پریده و عصبی نشان می‌دهد و حالا دیگر از آن آرامشی که در دوران اولیه کارش داشت خبری نیست.

عملیات نابودسازی برانکو، فقط ۴۸ ساعت پس از پیروزی یک بر صفر ایران مقابل بحرین آغاز شد. اتهام برانکو هم این بود که مربی نتیجه‌گرایی است و تیمش را بیش از حد دفاعی آرایش می‌کند، اما باید قبول کرد همین تیم کسالت‌بار و دفاعی برانکو از تیم بسیار جذاب دوستش بلاژویچ بهتر نتیجه گرفته و بیشتر مردم را خوشحال کرده است.

در این شرایط وقتی یک مربی خوب نتیجه می‌گیرد نمی‌توان او را محکوم کرد. برانکو از فوریه ۲۰۰۲ سرمربی ایران شد و در همان بازی نخست در تهران سه بر دو به اسلواکی باخت، اما پس از آن تیم او فقط هفت بار دیگر در ۵۶ بازی طعم شکست را چشید که فقط دوتا از آنها در بازیهای رسمی بود و از همین دو بازی هم یکی از آنها مقابل ژاپن جنبه تشریفاتی داشت.

این آمار برای هر مربی در هر رده‌ای درخشان است. با هم شکست‌های تیم برانکو را مرور می‌کنیم:

ایران ۲ - اسلواکی ۳ (دوستانه)، اردن یک - ایران صفر (غرب آسیا)، کویت ۳ - ایران یک (دوستانه)، ایران صفر - اردن یک (مقدماتی جام جهانی)، ایران صفر - آلمان ۲ (دوستانه)، ژاپن ۲ - ایران یک (مقدماتی جام جهانی)، کره جنوبی ۲ - ایران صفر (دوستانه)، ایران یک - مقدونیه ۲ (دوستانه).

او در این ۵۶ بازی ۳۴ برد و ۱۴ تساوی هم به دست آورد تا کارنامه‌اش را درخشان‌تر جلوه دهد.

پس بهتر است حداقل در شش ماه نخست سال ۲۰۰۶ که قرار است مهمترین رویداد ورزشی فوتبال با حضور تیم ملی کشورمان در آلمان برگزار شود، دست از انتقادات ویران‌کننده برداریم و از برانکو با وجود تمام ضعف‌هایش حمایت کنیم. خود برانکو در این مقطع کنونی برای فوتبال ما بسیار حیاتی به نظر می‌رسد.

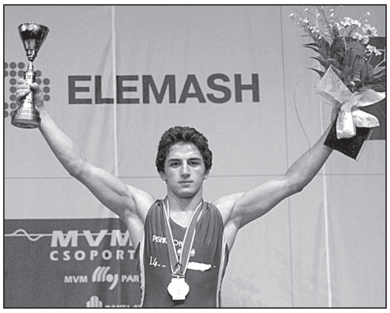
قلب مغرور و خودخواه هرگز نمی‌تواند از سرگیجه و بی‌حوصلگی بگریزد ● کوته

حمید سوریان:

آبروی خودم را به پول نمی‌فروشم!!

ضرب‌المثلی بامسما در زبان فارسی:
تا نباشد چیزکی مرم نگویند چیزها.

می‌گویند وقتی حمید سوریان قهرمان جهان مقابل فرنگی کار گمنام و کم تجربه کرمانشاهی‌ها ضربه فنی شد حتی یک لحظه هم خم به ابرو نیاورد و ناراحت نشد. این مساله باعث به وجود آمدن شایعات زیادی شده. شایعه‌هایی که نباید به سادگی از کنار آن گذشت چون آبروی کشتی کشوری صاحب‌نام را در معرض تهدید قرار می‌دهد.



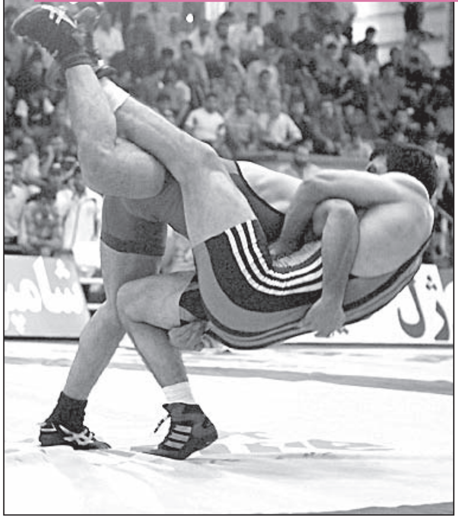
به گفته حاضران در سالن ۱۷ شهریور اصفهان، سوریان پس از باخت مقابل فرنگی کار جوان کرمانشاه اصلاً ناراحت نشد و حتی به شوخی کردن با هم‌تیمی‌هایش هم پرداخت خود می‌گوید: **بالاخره همان‌طور که بردها پیش می‌آید باخت هم پیش می‌آید ناراحتی که ندارد. من آن وقت که قهرمان جهان هم شدم آن قدر که انتظار داشتند خوشحال نشدم و خیلی عادی برخورد کردم.**

سوریان شایعه تبانی را هم تکذیب می‌کند: **من نمی‌آیم به خاطر پول حالا هر چه قدر که باشد آبروی خودم را که قهرمان جهان هستم ببرم. مطمئن باشید هر کشتی‌گیر دیگری هم به جای من بود آبروی قهرمانی‌اش را به هر چیزی ترجیح می‌داد.**

خدا کند همین طور باشد.

...و باز هم شایعه تبانی در ورزش پهلوانی

☑ یک جام مفرغی و این همه حرف و حدیث. چه زود همه یادشان می رود که لیگ برای چه برگزار می شود و اگر نباشد چه ضررهایی می بینیم؟



هتل چمران یک نفت اهواز ۳۶-
هیات اصفهان ۳ پالایش و پخش ۳۳-

خنده‌دار نیست؟ هدف از برگزاری مسابقات لیگ کشتی فرنگی چیست؟! یعنی فدراسیون این قدر محتاج برگزاری چنین مسابقاتی است که در آخر نتیجه چنین شود؟! نه ! نمی‌خواهیم به طور مستقیم بگوییم این نتایج عجیب است اما این نتایج یک طوری است. به‌گونه‌ای که نمی‌شود به راحتی از آن گذشت.

اصلا برگزاری لیگ فرنگی با چهار تیم خودش جای بحث دارد چه برسد به این که بخواهیم از تبانی در آن بگوییم.

نتایج این هفته به قدری عجیب است که نمی‌توانیم حداقل خودمان را گول بزنیم.

حرف اصلی با دو تیم پالایش و پخش کرمانشاه و نفت اهواز است. زمانی که هفته گذشته دو تیم پالایش و پخش و نفت اهواز رودرروی هم قرار گرفتند و اتفاقات عجیبی در این مسابقه رخ داد، خود نفتی‌ها بحث رشوه گرفتن را مطرح کردند. این که کرمانشاهی‌ها به بعضی از کشتی‌گیران نفت پول داده اند تا ببازند. در حالی که این قضیه هنوز در پرده ای از ابهام باقی مانده، رقابت‌های هفته پایانی برگزار شد. آن هم به چه شکلی! تیم پالایش و پخش برای قهرمانی به حداکثر امتیاز نیاز داشت و نفت هم به همین شکل. کار دو تیم هم چندان سخت نبود.

دو تیم با هتل چمران و هیات اصفهانی کشتی داشتند که در هفته قبل عیار خود را نشان داده بودند پس کاملاً مشخص بود که دو تیم مدعی برنده خواهند بود اما چه کسی فکر می‌کرد با نتایج ۳۶ بر یک و ۳۳ بر سه این دو تیم برنده شوند؟

یک بار دیگر به نتایج نگاه کنید.

حمید سوریان در شرایط عادی به راحتی بهرام پور را شکست می‌دهد! پس چه طور مقابل این کشتی‌گیر جوان و گمنام ضربه فنی می‌شود؟ سوریان قهرمان جهان کجا و بهرام پور جوان کجا؟

یا حبیب الله اخلاقی به واسطه اسم و رسمش نسبت به مجید شیری می‌شد حدس زد که برنده کشتی است اما نه با نتیجه ۱۱ بر سه.

به کشتی‌گیران کاری نداریم بحث با مسئولان دو تیم است. خب که چی؟! حالا بر فرض هم که قهرمان شدید! به چه می‌رسید؟ اصلاً به این فکر کرده‌اید حامیان مالی شما پولی که در اختیارتان می‌گذارند را از کجا می‌آورند؟! اگر کمی فقط کمی فکر کنید متوجه می‌شوید که این پول‌های زبان بسته از جیب شرکت‌های دولتی بیرون می‌آید که قرار است تامین کننده نیازهای یک ملت باشند.

نه باز هم باید سراغ سازمان لیگ برویم. از همان اول هم نباید این لیگ با چهار تیم برگزار می‌شد تا چنین اتفاقاتی را شاهد باشیم. آقایان خود شاهد هستید که حامیان مالی به سختی و با التماس حاضر می‌شوند برای تیم‌های فرنگی سرمایه گذاری کنند، پس از حالا کاسه چه کنم چه کنم لیگ سال بعد را دست بگیرید چون با این اتفاق‌هایی که رخ داده یا حداقل جسته و گریخته می‌گویند رخ داده هیچ حامی مالی حاضر نمی‌شود در لیگ فرنگی سرمایه‌گذاری کنند.

یک جام مفرغی و این همه حرف و حدیث. چه زود همه یادشان می‌رود که لیگ برای چه برگزار می‌شود و اگر نباشد چه ضررهایی می‌بینیم؟

بهتر است بگوییم جمع کنید این بساط را.

سنگین‌تر بود دو تیم پالایش و پخش و نفت اهواز قبل از آغاز لیگ با هم به توافق می‌رسیدند تا از بین خود یکی را قهرمان معرفی کنند. تا ما هم بی خودی و الکی با این نتایجی که می‌بینیم ایمان و شک‌مان به یک جا نرود و حداقل کشتی‌گیران قهرمان و نامی خود را در ذهن مان آبکی و پوشالی نمی‌دیدیم.

جدول رده بندی لیگ برتر

تیم	بازی	برد	مساوی	باخت	زده	خورده	امتیاز
۱. استقلال	۱۶	۹	۵	۲	۲۲	۷	۳۲
۲. سایپا	۱۶	۷	۸	۱	۲۷	۱۱	۲۹
۳. پاس	۱۶	۷	۶	۳	۲۱	۱۱	۲۷
۴. ذوب	۱۶	۷	۲	۷	۲۰	۱۸	۲۴
۵. سپاهان	۱۶	۷	۳	۶	۱۹	۱۶	۲۴
۶. فولاد	۱۶	۶	۵	۵	۱۹	۱۸	۲۳
۷. صبا	۱۶	۵	۸	۳	۱۸	۱۹	۲۳
۸. پرسپولیس	۱۶	۵	۶	۵	۱۹	۱۸	۲۱
۹. راه آهن	۱۶	۵	۵	۶	۱۴	۲۱	۲۰
۱۰. فجر	۱۶	۳	۱۰	۳	۱۱	۱۳	۱۹
۱۱. ابومسلم	۱۶	۳	۹	۴	۱۳	۱۵	۱۸
۱۲. ملوان	۱۶	۶	-	۱۰	۱۵	۲۶	۱۸
۱۳. برق	۱۶	۴	۵	۷	۱۱	۱۹	۱۷
۱۴. قندی	۱۶	۴	۴	۸	۱۲	۲۰	۱۶
۱۵. استقلال اهواز	۱۶	۴	۳	۹	۲۳	۲۶	۱۵
۱۶. شموشک	۱۶	۳	۶	۷	۱۱	۲۰	۱۵

برنامه هفته هفدهم لیگ برتر

پنجشنبه ۸۴/۱۰/۱۵

سایپا تهران با پرسپولیس
(ورزشگاه آزادی، ساعت ۱۵)

جمعه ۸۴/۱۰/۱۶

سپاهان اصفهان با شهید قندی یزد
(ورزشگاه فولادشهر، ساعت ۱۴/۳۰)
ملوان بندرانزلی با صبا باتری
(ورزشگاه تختی انزلی، ساعت ۱۴/۳۰)
راه‌آهن تهران با فولاد خوزستان
(ورزشگاه اکباتان، ساعت ۱۴/۳۰)
استقلال اهواز با ذوب آهن اصفهان
(ورزشگاه تختی آبادان، ساعت ۱۴/۳۰)
ابومسلم با برق شیراز
(ورزشگاه تختی مشهد، ساعت ۱۴/۳۰)
فجر سپاسی با شموشک
(ورزشگاه حافظیه شیراز، ساعت ۱۴/۳۰)
استقلال تهران با پاس تهران
(ورزشگاه آزادی، ساعت ۱۵)

روز شمار فوتبال در سال ۲۰۰۵

اکنون که ۴ روز از اتمام سال ۲۰۰۵ میلادی می گذرد، فرصت بسیار خوبی است تا نگاهی به وقایع مهم فوتبال در این سال بیندازیم.

◇در بیست و پنجم می، میلان و لیورپول در فینال لیگ قهرمانان اروپا در استانبول دیداری تاریخی و به یاد ماندنی را رقم زدند. فینالی که به کابوسی برای طرفداران میلان و رؤیایی برای لیورپولی ها تبدیل شد. میلان که در نیمه اول با سه گل از لیورپول پیش افتاده بود در شش دقیقه همه چیز را از دست داد تا فینال استانبول که پنجاهمین فینال جام باشگاه های اروپا بود، به دراماتیک ترین فینال این رقابت ها تبدیل شود. شاید حتی هیجان انگیزتر از فینال منچستر بایرن در سال ۹۹.

◇ رومن آبراموویچ میلیاردر روسی سال بسیار خوبی را پشت سر گذاشت. فصل پیش چلسی موفق شد با هدایت مورینیو پس از پنجاه سال، قهرمانی لیگ برتر را از آن خود کند. آبراموویچ دلیل دیگری نیز برای خوشحالی دارد. تیم زسکا مسکو در فصل گذشته جام یوفا موفق شد به عنوان اولین تیم روسی قهرمانی یک جام اروپایی را جشن بگیرد. تیم زسکا مسکو با استفاده از حمایت های بی دریغ آبراموویچ موفق شد این عنوان را کسب کند. این تیم در فینال جام یوفا سه بر یک اسپورتینگ لیسبون را مغلوب کرد.

◇مرگ جرج بست ستاره نامدار ایرلند شمالی نیز از دیگر اتفاقات مهم سال ۲۰۰۵ بود. بست که از او به عنوان بهترین فوتبالیست تاریخ جزیره نام برده می‌شود، در سن پنجاه و نه سالگی و بر اثر مصرف بسیار زیاد الکل درگذشت.

◇تیم الاهلی مصر که پنجاه و پنج بازی بدون شکست را پشت سر گذاشته بود در جام باشگاه های جهان و در مقابل الاتحاد عربستان قهرمان آسیا شکست خورد. در این مسابقات تیم سائوپائولو برزیل قهرمان امریکای جنوبی موفق شد با یک گل لیورپول را شکست دهد و عنوان قهرمانی این جام را به دست آورد.

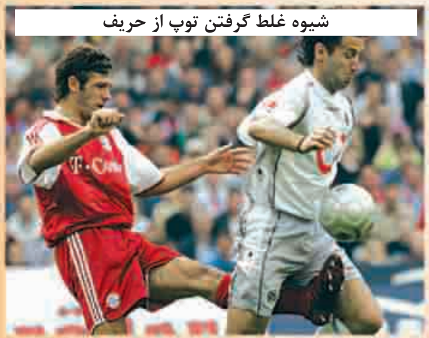
◇ برزیلی‌ها سال بسیار خوبی را پشت سر گذاشتند. آنها که مدعی شماره یک قهرمانی در جام جهانی سال آینده در آلمان هستند، در جام کنفدراسیون ها درخشش فوق العاده‌ای داشتند و موفق شدند قهرمانی این مسابقات را به دست آورند. سائوپائولو هم در فینال جام لیبرتادورس که فینالی کاملاً برزیلی بود موفق شد اتلتیکو پاراننزه را شکست دهد و قهرمان جام باشگاه های امریکای جنوبی شود.

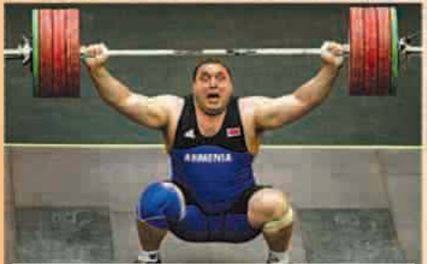
◇ سرانجام می‌رسیم به اسطوره فوتبال جهان رونالدینیو که در سال ۲۰۰۵ همه جوایز را از آن خود کرد. او با اختلاف فاحش نسبت به همه رقبایش هم جایزه توپ طلای اروپا را برد و هم جایزه مرد سال فوتبال جهان را. لمپارد، اتوئو و جرارد رقیبان نه‌چندان خطرناک رونالدینیو در این ۲ مراسم بودند.

تصاویر دیدنی ورزش در سال ۲۰۰۵

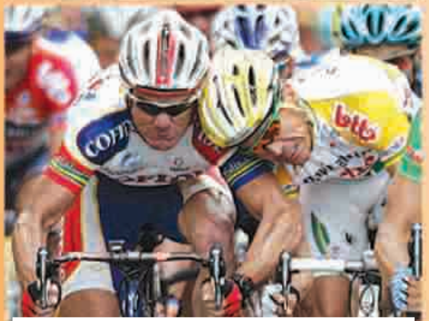
منبع: رویترز

شیوه غلط گرفتن توپ از حریف

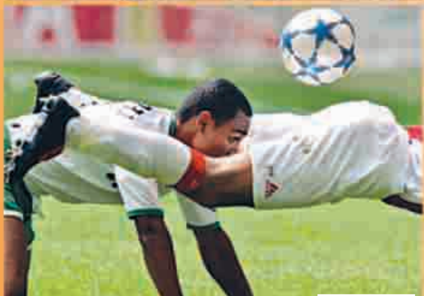




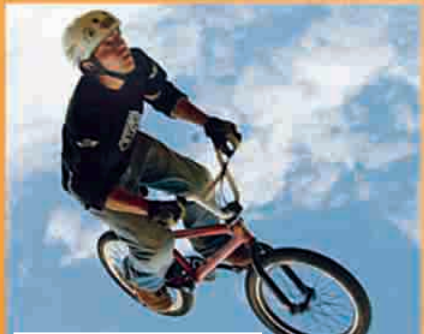
فقط چند ثانیه تا بیرون آمدن چشم از حدقه



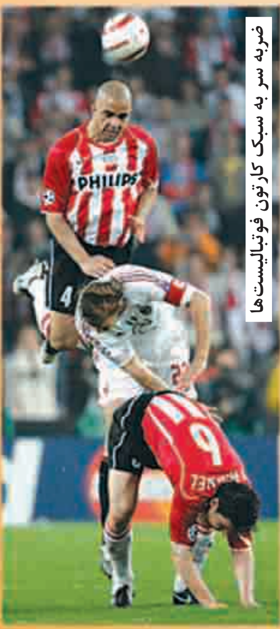
بهترین فرصت برای یک خواب نیم‌روزی



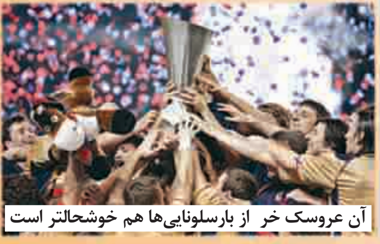
بدون شرح!



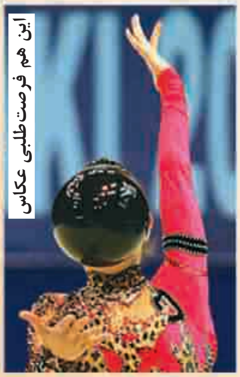
با دوچرخه هم می‌توان پرواز کرد



ضربه سر به سبک کارتون فوتبالیست‌ها



آن عروسک خر از بارسلونایی‌ها هم خوشحالتر است



این هم فرصت‌طلبی عکاس

می بینی که دیگران هم می بینند پس چرا درنمی یابی که دیگران هم درمی یابند

●سعید نفیسی

هفته بعد شما

از: دکتر نوید خدادوست

فروردین

دوست خوبم زندگی همیشه یکسان و یک شکل نمی‌باشد، پس، از فراز و نشیب های زندگی شکایت نکنید، چون مشکلات تنها به شما اختصاص ندارند و بجای آن بهتر است که خودتان را با آنها سازگار کنید.

شیوه خودتان را در برخورد با امور مدتی است که کنار گذاشته‌اید، درحالی که پرداختن به آنها برای آرامش و بهبود روحیه شما ضروری می‌باشد بنابراین شرایط را مهیا سازید و زمان را از دست ندهید. نکته دیگر اینکه در مورد خرید آن کالای موردنظر وسواس به خرج ندهید و راه اعتدال را درپیش بگیرید و دوست و یار همراهتان را دریابید تا سوءتفاهم‌ها را از بین ببرید.

اردیبهشت

دوست خوبم! شرایط خاص و ناهمگونی را پیش‌رو دارید که بهتر است با هنرمندی خودتان این روزها را به بهترین شکل سپری سازید و نارضایتی از خودتان برجای نگذارید و گله و شکایت از دوستان و عزیزان را به فراموشی بسپارید و بجای آنها به فکر راه‌حل مناسب برای هموار نمودن کارهایتان باشید، چرا که این کار شما را به آرامش نزدیکتر می‌سازد.

در مورد کارهای بزرگی که در سر می‌پرورانید نه زمانه و نه از مسایل دیگر هراسی به دل راه ندهید، چرا که با توکل به خداوند و همراهی دوست همیشگی‌تان می‌توانید به تمام مشکلات روزگار غالب شوید و به هدفتان برسید.

خرداد

مشورت و همفکری با افراد متخصص را به شما پیشنهاد می‌کنم، زیرا این روزها نمی‌توانید به تمام جوانب محیط و مسائل موجود احاطه داشته باشید.

دوست خوبم! اگر قصد ارزیابی امتیازی را دارید، عدالت را پیشه خود سازید و از پیشداوری بپرهیزید و درعین حال رعایت حدود را برای دیگران مشخص کنید.

نکته دیگر این است که باید در مورد سلامتی‌تان دقت‌نظر داشته باشید و از وجود آن مطمئن شوید زیرا در صورت کاهش انرژیهای مثبت درونتان امکان وجود بیماریهای گوناگون وجود دارد و درمان آنها طولانی مدت می‌باشد.

تیر

دوست عزیزم! تصمیم‌گیری از روی حدس و گمان همانطور که خودتان هم می‌دانید عاقلانه نمی‌باشد، پس کاری نکنید که خودتان هم آن را قبول ندارید.

اما در مورد محیط کاریتان باید بگویم که دلگیر و عصبانی نباشید، چرا که بعضی مسائل موجود در آن اجتناب‌ناپذیر است، بنابراین برای رسیدن به نتیجه مناسب باید با عزیزان، سازگاری بیشتری کنید تا اینگونه بتوانید حضور مثبت خودتان را به‌خوبی به اثبات برسانید. نکته دیگری که وجود دارد این است که شما در آینده‌ای بسیار نزدیک در شرایط خاصی قرار می‌گیرید که باید توان مالی بالایی داشته باشید، پس خودتان را آماده سازید.

مرداد

مدتی است که از مطالعه و تفکر عمیق فاصله گرفته‌اید در صورتی که این خود باعث پیشرفت شما هم در مسائل کاری و هم موارد خانوادگی خواهد شد.

دوست خوبم! در مورد گفت‌وشنودهایی که اخیراً داشته‌اید بهتر است واقع‌بین باشید و به عبارتی باید بگویم که شنونده باید عاقل باشد، پس قبل از تحلیل و بررسی نتیجه‌گیری نکنید. برای تغییر روحیه شما لازم است که در جمع دوستانه‌ای قرار بگیرید و از حساب و کتابهای رفتاری دوری نمایید و با آرامش خاطر لذت ببرید.

فاصله گرفتن شما از دوستان باعث پژمردگی روحتان خواهد شد. انسان باید در تمامی زمینه‌های زندگی برای رسیدن به موفقیت تلاش کند و مبارزه یکجانبه نتیجه‌بخش نمی‌باشد، پس تک‌بعدی بودن را کنار بگذارید!

شهریور

زیبایی ظاهری بخشی از واقعیت‌های زندگی است که بسیار پسندیده است، ولی قسمت دیگری که مهمتر از آن است و تعیین‌کننده می‌باشد زیبایی درونی است که در این روزها شما کمی از این موقعیت فاصله گرفته‌اید و باید مراقب باشید تا دچار لغزشی نشوید.

پیاده‌روی به شما کمک شایانی می‌کند و شما را از داشتن رژیم‌های سخت رها می‌کند و همین‌طور آرامش درون را به شما هدیه می‌دهد.

مسأله دیگر این است که می‌دانم به مشکلی برخورده‌اید و این چیز جز نتیجه بی‌مبالاتی شما نیست که باید سعی در جبران مافات داشته باشید و در این مورد دیگران را مقصر ندانید. خبرهای غیرمنتظره خاصی نیز پیش‌رو دارید که امیدوارم خیر باشد!

مهر

خوب می‌دانم که دوست ندارید از تصمیم گرفته شده منصرف شوید، ولی بهتر است در انجام آن عجله نداشته باشید و راه اصولی را پیش بگیرید و در این زمینه می‌توانید روی کمک مالی یار همراهتان نیز حساب باز کنید.

نکته دیگر این است که در این روزها حرف و سخنان زیادی در اطراف شما رد و بدل می‌شود که بهتر است نسبت به آنها بی‌توجه بمانید و کنجکاوی‌تان را کنار بگذارید تا بتوانید به مسائل مهمتر پی ببرید.

نکته آخر هم باید بگویم که نگرانی شما پیرامون آن مساله خاص هم کاملاً بجا می‌باشد، پس خود را برای اقدام به موقع آماده سازید.

آبان

دوست خوبم! شما جزء افراد شجاع و هنرمند روزگار هستید، پس ترس را از خود دور سازید، محکم و استوار قدمهایتان را بردارید و سیر و سفر در رویا را به فراموشی بسپارید و براساس واقعیت‌های زندگی برنامه‌ریزی نمایید، چون این موضوع باعث افزایش اعتماد به نفس و آرامش شما می‌شود.

خبری دریافت می‌کنید که لازم است آن را بدون تغییر و تفسیر منتقل سازید و برای این منظور حسابگری را کنار بگذارید، چون شرایط خاصی بر شما مستولی خواهد شد و در این صورت باید داوطلبانه کنترل اوضاع را در دست بگیرید، بدون اینکه اظهار نارضایتی کنید.

آذر

قولی داده‌اید که این روزها زمان عمل به آن فرا رسیده، پس با صداقت کامل پیش بروید و بدانید که نتیجه و پاداش خوبی خواهید داشت. هدیه‌ای دریافت می‌کنید که جنبه‌های آن نیز قابل توجه می‌باشد، پس سپاسگزاری را فراموش نکنید و نگویید در سکوت زمستان همچون باران می‌خواهید ببارید که گریه شما می‌تواند از روی شوق و شادی باشد، پس جنبه مثبت آن را درنظر بگیرید و گوش شنوا برای حرفها داشته باشید چرا که ذره ذره لطف شما جان‌بخش است!

دی

می‌دانم که منتظر شنیدن خبر خاصی هستید و لحظه‌ها را می‌شمارید اما من توصیه می‌کنم که خیلی بیقراری نکنید، چون زمان به سرعت سپری خواهد شد و شما به هدفتان می‌رسید. مطمئن باشید! اما در این مدت خودتان را مضطرب و عصبی نسازید و بدانید که شرایط خوبی پیش روی شماست که می‌توانید نهایت استفاده را از آن ببرید و در کنار آنها آشنایی و ملاقات خاصی نیز خواهید داشت که نتیجه آن نیز بستگی به رفتار و تصمیم شما دارد.

در مورد مسائل کاری نیز بهتر است این روزها بیشتر از همیشه دقت عمل داشته باشید، چون می‌تواند تاثیر خاصی بر روی روحیه‌تان بگذارد.

بهمن

قبل از هر چیزی باید به شما توصیه کنم که پرخوری را متوقف سازید و بجای آن میوه جایگزین کنید تا بتوانید سلامت جسمی و روحیتان را حفظ نمایید و بدانید که مراقبت دقیق‌تان باعث افزایش روحیه و پیشرفتتان در همه امور زندگی و بخصوص روابط خانوادگی خواهد شد که این خود مهمترین تقاضای شما می‌باشد.

دوست خوبم! موسیقی ملایم مکمل خواسته‌های شما در زندگی است، پس آن را فراموش نکنید و لازم است که کمی هم به انتظارات خود از عزیزان تعادل ببخشید تا با برآورده شدن آنها به‌راحتی خیال برسید.

اسفند

دوست خوبم! احتیاط را در این روزها پیشنهاد می‌کنم و امیدوارم در انجام هیچ کاری بی‌گدار به آب نزنید و مطمئن قدم بردارید و این محدودیتهای دست و پاگیر اطرافتان را از خودتان دور سازید و رفاقت را در جای جای زندگیتان حاکم کنید چرا که زیباترین کلمه برای شما صداقت و راستی می‌باشد. در ضمن در این روزها مراقب باشید تا از روی غرور تصمیم‌گیری نکنید، چرا که با پشیمانی مواجه خواهید شد. در مورد مشکل ایجاد شده معقولانه تصمیم بگیرید و از واقعیت‌ها نگریزید چون تجربه برای شما سازنده می‌باشد و فاصله موجود را از بین خواهد برد.

اطلاعات مفتکی

از: رضا رفیع

Email:rezaraffie @ yahoo.com

مجازات رؤسای دانشگاهها

این روزها بحث تعدیل شهریه‌های دانشگاهها مطرح است و همه قول مردانه دادند که در این راستا، هرچه از دستشان برمی‌آید، کوتاهی نکنند که دانشجویان عموماً دستشان کوتاه و «شهریه» بر نخیل. از هر دانشجویی بپرسید، شهریه در کامش «زهریه» است!

در همین ارتباط، ریاست محترم جمهوری در دیدار با دانشجویان و دانشگاهیان سیستان و بلوچستان به شوخی گفته بودند که اگر وزیر علوم و رئیس دانشگاه آزاد در این خصوص کوتاهی کنند، مجازاتشان می‌کنیم و کمترین مجازات آنها این است که به مدت یک ماه، هر ظهر در سلف‌سرویس دانشگاه غذا بخورند تا متوجه مشکلات دانشجویان شوند.

◂**بیت:**

احساس سوختن به تماشا نمی‌شود
آتش بگیر تا که بدانی چه می‌خورم!

◂**پیشنهاد:** به غیر از مجازات غذایی، مجازات‌های موازی یا جایگزین زیر نیز برای رؤسای محترم دانشگاههای دولتی و آزاد و مازاد و... غیره قابل اجرا می‌باشد:

◂**مجازات ماشینی:** به مدت چند ماه محکوم به استفاده از سرویس ایاب و ذهاب دانشگاهها یا اتوبوس شرکت واحد شوند تا مفهوم گروه فشار را با تمام وجود (و بخصوص از ناحیه پهلوها) حس کنند.

◂**مجازات خوابگاهی:** برای مدتی آنها را محکوم به خوابیدن در ساختمانهای معروف به خوابگاه دانشجویی کنند تا با امکانات گوناگون یک هتل ۵ ستاره از نزدیک آشناتر شوند.

◂**مجازات پولی:** به مدت چند ماه مجبور به پرداختن مبلغی تحت عنوان شهریه شوند تا انگیزه بیشتری برای ادامه تحصیل و زندگی پیدا کنند و یاد بگیرند که به چه آسانی می‌شود پول درآورد و با لذت تمام تقدیم مراکز دانشگاهی کرد.

◂**توضیح:** فعلاً همین ۳ مجازات کافی است. اگر توجیه نشدند، موارد دیگری هم هست که در صورت لزوم اعلام خواهد شد.

در بالا رفتن شاخص امید

مدیرعامل محترم سازمان تامین اجتماعی (که تجربه شیرین یک عزل چند ساعته را هم در پرونده درخشان خود دارند) با یک حساب سرانگشتی علمی و تحقیقی دقیق اعلام کرده‌اند که در طی ۱۰ سال گذشته، امید به زندگی در ایران ۱۱ سال افزایش پیدا کرده است.

◂**توضیح منطقی:** چنان که ملاحظه می‌فرمایید در طول ۱۰ سال گذشته، به لحاظ میزان امیدواری، به اندازه یک سال کبیسه هم اضافه آوردیم که می‌توانیم به کشورهای سومالی، اتیوپی، بورکینافاسو، گینه شمالی... یا سایر کشورهای دوست و برادر آفریقایی، حتی شاخ آفریقا صادر کنیم تا شاخص صادرات‌مان هم بالا برود. آنچه مهم است توجه یاران مسوول به اقشار مختلف مردم است.

◂**امیدیه:**

تا نگاه یار بر ما می‌رود
شـــاخص امیـــد بالا می‌رود
سابقاً بالا نمی‌رفتش اگر
در شگفتم من که حالا می‌رود

امید واقعاً چیز خوبی است و آدم امیدوار به همه چی می‌رسد تا امیدش ناامید نشود. این هم که گفته‌اند: «در ناامیدی بسی امید است» برای تشویق و تحریض **به همین معنا بوده است.** آدم (حتی شما) هرجا احساس ناامیدی کرد باید دقیق‌تر تمام سوراخ سمبه‌های اطرافش را بگردد، بلکه دستش به امیدی چیزی برسد و امیدوار شود. من خودم همین دیروز غروب جمعه که بعضی‌ها می‌گویند: «جمعه‌ها خون جای بارون می‌چکه» درنهایت کسالت و بطالت، از بس که به اهرام ثلاثه «شغل و مسکن و ازدواج» فکر کرده بودم، داشتم گریپاچ می‌کردم که ناگهان برق امیدی در همه جایم تابیدن گرفت. وقتی مطبوعات به رسالت امیدبخشی خود آگاه باشند و خبرهای امیدآفرین چاپ کنند، این‌طوری می‌شود، ملاحظه چند تیتر خبری پاک مرا امیدوار کرد و تمام مشکلاتم یادم رفت. شما هم ملاحظه بفرمایید خالی از لطف نیست:

- ●آب فعلی تهران مطمئن و باکیفیت است.
- ●وزارت رفاه از سال آینده به نیازمندان واقعی هر روز غذا می‌دهد.
- ●بزرگترین کوفته ماهی جهان در تبریز پخته شد.
- ●سفر مکرر مدیران به حج ممنوع شد.
- ●دارندگان خودروهای فرسوده وام قرض‌الحسنه می‌گیرند.
- ●یک میلیون و ۷۴۰ هزار شغل در بخش کشاورزی ایجاد می‌شود.
- ●۱۰ تا ۱۸ درصد تخفیف شهریه به دانشجویان دانشگاه آزاد داده می‌شود.
- ●به گزارش واحد مرکزی خبر، امسال، یک ثانیه از سال گذشته طولانی‌تر است.
- ●... و قس علی هذاالقیاس.

◂**حسن ختام:** خدایا، مردیم از خوشی!

همه نوع «مانور» موجوداست

حتماً مستحضرید که «مانور» اصطلاحاً به مجموعه‌ای از عملیات نمایشی و نمادین می‌گویند که به قصد نشان دادن میزان توانمندی (ضرب شست سابق!) در یک زمینه خاص برگزار می‌گردد که عموماً سه جور هم برگزار می‌گردد:

◂**مانور:** اگر برگزارکننده عملیات نمایشی خود «ما» باشیم.

◂**شمانور:** چنانچه بانی عملیات نمایشی «شما» باشید.

اونانور: در صورتی که دست‌اندرکاران عملیات نمایشی، ما و شما نباشیم.

مانور، مدلهای مختلف دارد. ما تا به حال بیشتر مدل نظامی‌اش را برگزار می‌کردیم که به آن «رزمایش» هم گفته می‌شود تا علاوه بر پاس داشتن زبان اصیل فارسی، دل اعضای فرهنگستان زبان و ادب فارسی نیز به دست آید و حقوقی که می‌گیرند حلالشان شود.

◂**توضیح ادبی لازم:** عده‌ای ناآشنا به زبان فارسی، به سهو یا به عمد یا به عنف، بر همین قیاس که در بالا عرض شد، به جای انواع دیگر مانور که نظامی (یعنی رزمایش) نباشد، از عبارت «بزمایش» استفاده می‌کنند که نباید بکنند و از حیث دستوری غلط می‌کنند.

خوشبختانه در سالهای اخیر که کمی هم متوجه گسل‌های زیرپایمان شدیم، به فکر برگزاری مانور زلزله هم افتادیم که البته کار آموزنده و خوبی است. کار استحکام بخشی بافت‌های فرسوده شهری نیز انشاءالله خودش به مرور درست می‌شود.

به‌تازگی، مانور فرضی «برف‌روبی» نیز از سوی شهرداری در مناطق شمالی شهر تهران برگزار شد که این هم البته به جای خودش کاری پسندیده است و موجبات آمادگی قوای خدمات‌رسانی شهری را برای مواقع بحرانی برف و بارش که عموماً شهرداری محترم را غافلگیر می‌نماید، فراهم می‌آورد. در همین راستا و به موازات انجام «لرزایش» و «برفایش» که عرض شد، مانورهای زیر نیز جهت اجرا پیشنهاد می‌گردد:

۱. گازایش: جهت کسب آمادگی برای مواقع گاز قطعی در سرماسرم زمستان.

۲. آبایش: برای مواقعی که براثر شدت بارندگی، آب از جوی‌های شهر به سطح خیابان و معابر و از طریق سوراخ کفش عابران به جورابهای آنان هدایت می‌شود.

۳. آلایش: به منظور آماده شدن برای مبارزه با آلودگی هوا در مواقع اضطرار یا هشدار یا کشتار.

۴. ایدزایش: برای زمانی که وجود صدهزار بیمار دارای اچ.آی.وی مثبت، دیگر بچه مثبت‌های جامعه را نیز تهدید کند.

۵. غیرایش: برای کسب آمادگی لازم به منظور مقابله با بحران‌های احتمالی و پیش‌بینی نشده «غیره» که در کشور مستعد ما فقط خدا از آن خبر دارد، ولاغیر.

طنز برعکس

«علی پروین پس از شکست بی‌سابقه ۴ - ۲ مقابل فجر سپاسی، از تیم پرسپولیس خداحافظی کرد.»

جراید

پروین پاطلایی
کم‌کم داری می‌چایی!

لذت نعمت متناسب با رنجی است که برای بدست آوردن آن کشیده‌ایم • حجازی

رفع بزرگ مشکل کوچکی به نام

ناخن جویدن

از: دکتر فروزا حسینی نژاد

جویدن ناخن یکی دیگر از عادات ناپسند دهانی است که در بین کودکان بسیار رایج است.

بسیاری بر وجود یک ارتباط نزدیک بین عادت انگشت مکیدن و ناخن جویدن اعتقاد دارند و این شاید به آن دلیل باشد که شمار زیادی از مبتلایان به مکیدن انگشت به جویدن ناخن روی می‌آورند. اما در این میان عده‌ای نیز یافت می‌شوند که عادت به جویدن ناخن داشته، ولی هرگز مکیدن انگشت را تجربه ننموده‌اند.

یک نوع مخالفت

اما به‌طور کلی دلیل علمی ناخن جویدن مشابه مکیدن انگشت بوده و به احتمال قوی می‌توان آن را معلول ارضای احتیاجات دهانی دانست. همچنین می‌توان آن را عکس‌العمل فشارهای روانی توجیه نمود که کودکان غالباً به هنگام آماده کردن دروس مدرسه یا برگزاری امتحانات، و حتی زمانی که مشغول تماشای فیلم‌های احساساتی و هیجان‌انگیز تلویزیونی می‌باشند این عمل را انجام می‌دهند. و آغاز آن از زمانی است که کودک مفهوم عمل مخالفت و امتناع ورزیدن را درک می‌کند.

و به همین دلیل بندرت کودکان قبل از سن ۳ سالگی به ناخن جویدن روی می‌آورند. ولی از سن ۳ تا ۶ سالگی بطور قابل ملاحظه‌ای به تعداد کودکانی که مبتلا به این عادت هستند افزوده می‌شود.

در بین سنین ۷ تا ۱۰ سالگی این عارضه بدون تغییر باقی می‌ماند، ولی دوباره از سن ۱۰ تا سن بلوغ افزایش می‌یابد. بالغ بر ۴۰ درصد از بزرگسالان هم ناخن خود را می‌جوند و عارضه ناخن جویدن در بین پیران و دختران بطور نسبی برابر است.

خجالت کودکان

به نظر می‌رسد که ناخن جویدن صدمه بسیار کمی به اکلوژن وارد می‌نماید. احتمالاً مشکل بسیار مهم و مشخص در رابطه با این عادت، صدمه‌ای است که بالاخص بر ناخنهای انگشت وارد می‌شود. کودکان عموماً خود از داشتن این عادت خجالت‌زده هستند، هرچند که ممکن است توسط والدین، معلمین و دوستان خود نیز تحقیر شوند.

این فشارهای اجتماعی نه‌تنها کمک به از بین بردن عادت نمی‌شود، بلکه اغلب باعث تشدید این عادت در کودک می‌گردد.

روشهای درمانی

دستاویزهای تنبیهی برای آموزش و تربیت در اکثر موارد بی‌اثر بوده و باعث رنجش کودک خواهد شد، اما بهترین طریق این است که ابتدا مشکلات احساسی و غریزی کودک را برطرف نموده، سپس به ترک عادت همت گمارند.

بهره‌گیری از حمایت و پشتیبانی بی‌دریغ عاطفی خانواده نسبت به کودک در جهت کمک به وی می‌تواند بسیار مفید باشد و همچنین به‌کارگیری روشهایی مشابه پانسمان کردن ناخن انگشت و نرم نگهداشتن آن با استفاده از روغن در ترک عادت سودمند می‌باشد. در اثر کاربرد مواد روغنی لبه ناخنها کمتر دندانه‌دار و ناهموار شده و سبب تشدید عمل نمی‌گردد.

جالب این است که نهایتاً جوانان هنگامی این عمل را ترک می‌نمایند که عادت دیگری مانند: آدامس یا مداد جویدن، ور رفتن به ناخن و بینی، جویدن قسمت داخلی لب‌ها و گونه، استعمال تنباکو و غیره را جایگزین آن نمایند.

علمی

قاتلان خوشمزه!

اگر می‌خواهید قاتلان اصلی خود را شناسایی کنید، توصیه می‌کنیم که از خواندن این مطلب غافل نشوید. در این شماره می‌خواهیم حقایقی را در مورد چربی‌ها و روغن‌ها برایتان بازگو کنیم که تا بحال نشنیده‌اید.

این قاتلان همان موادی است که ما برای خوشمزه کردن غذاهای مصرفی خود از آنها بهره می‌جوییم. آنهایی که عقیده دارند، هرچه غذا چرب‌تر باشد خوشمزه‌تر است. نخستین قربانیان این قاتلان هستند.

چربی‌ها مهمترین عامل اضافه وزن و به خطر افتادن سلامت قلب هستند. هریک گرم چربی معادل ۹ کالری است. اکنون حساب کنید با این مقدار چربی که روزانه می‌خوریم، چه سرنوشتی خو اهیم داشت.

چربی‌ها انواع مختلفی دارد که در این نوشتار به ذکر خصوصیت و منابع آنها می‌پردازیم.

چربی‌های غیراشباع منفرد: LDL (کلسترول بد) را پایین می‌آورد و در عوض HDL را افزایش می‌دهد. براساس اعلام انجمن قلب آمریکا، این نوع چربی، خطر بیماریهای قلبی را پایین می‌آورد. این نوع چربی بیشتر در موادی همچون زیتون، بادام زمینی، بادام و «آووکادو» یافت می‌شود.

چربی غیراشباع مرکب: به دو صورت امگا ۳ و امگا ۶ یافت می‌شود و نقش مهمی در سلامتی انسان دارد. خطر ابتلا به تصلب شرایین را کاهش داده و از پیری و چروک پوست جلوگیری می‌کند. ماهی قزل‌آلا و سبزیجات ، دو منبع عمده امگا ۳ و امگا ۶ به‌شمار می‌رود.

چربی‌های اشباع شده: مضرترین نوع چربی است که به صورت جامد و بصورت شیمیایی ساخته می‌شود. چربی‌های حیوانی، خامه، لبنیات و مارگارین منابع غنی از چربی‌های غیراشباع هستند که می‌توانند LDL خون را بالا برده و احتمال بروز بیماری‌های عروق کرونر را افزایش دهد.

حال که متوجه شدید این چربی‌ها، چه مکانیسمی بر روی بدن دارند توصیه می‌شود از چربی‌های غیراشباع منفرد بیشتر در پخت و پز استفاده کنید. با کاهش چربی‌های داخل غذا می‌توانید عمر طولانی و سالم داشته باشید. امتحان کنید.

رنگ موی سریع و آسان
برای خانمها و آقایان
مخصوص موهای سفید و خاکستری

Varian®
Haircolor Shampoo
60 ml e
Just 15 Minutes

شامپو رنگ موی واریان
در ۱۵ دقیقه
فروش در داروخانه ها و فروشگاههای معتبر آرایشی وبهداشتی
تلفن کارخانه: ۸-۰۱۹۲-۴۹۴۳۱۴۶

در حلقه رندان

raffie.persianblog.com

حلقه‌دار: رضا رفیع

آی جماعت، چطوره احوالتون؟(۱)

ابوالفضل زرویی نصرآباد

ای جماعت، چطوره حالات تون
قربون اون فهم و کمالات تون
گردنتون پیش کسی خم نشه
از سر بنده، سایه‌تون کم نشه
راز و نیاز و بندگی‌تون درست
حساب کتاب زندگی‌تون درست
بنده می‌شم غلام دربست‌تون
پیش کسی دراز نشه دست‌تون
از لب‌تون خنده فراری نشه
خدا نکرده، اشکی جاری نشه
باز، یه هوا دلم گرفته امروز
جون شما، دلم گرفته امروز
راست و حسینی‌ش، نمی‌دونم چرا
بینی و بینی‌ش، نمی‌دونم چرا
خلافامون از سر اختلاف نیست
خلاف خلافه، توش خطا خلاف نیست
فرقی نداره دیگه شهر و روستا
حال نمی‌دن، مثل قدیما، دوستا
شاپرک‌ها به نیش مجهز شدن
غریب‌گزا هم آشناگز شدن

□

تنگ غروب که شهر پر شد از «رپ»
ما موندیم و یه کوچه‌ی علی چپ
خورشیده می‌نشست که ما پا شدیم
رفتیم و گم شدیم و پیدا شدیم
رفتیم و چرخی دور میدون زدیم
ماه که دراومد، به بیابون زدیم
آخ که بیابون چه شبایی داره
شب تو بیابون چه صفایی داره
شب تو بیابون خدا بساط کن
اون جا بشین با خودت اختلاط کن
دل که نلرزه، جز یه مشت گل نیست
دلی که توش غصه نباشه، دل نیست
این در و اون‌در زدناش قشنگه
به سیم آخر زدناش قشنگه
دلم گرفته بود و غصه داشتم
منم براش سنگ تموم گذاشتم
نصفه شبی به کوه تکیه کردم
نشستم و تا صبح گریه کردم
سجل و مدرک نمی‌خواد که گریه
دستک و دنبک نمی‌خواد که گریه
رو لب‌مون همیشه خنده پیداست
می‌خندیم اما دل‌مون کربلاست

ادامه داره...

غزلطنز!

راشد انصاری

یک روز می‌بینی کسی دور و برت نیست
لجبازی ای بانو، خودت هم باورت نیست
صدبار عهدت را شکستی، باز بشکن
هر بار می‌دانم که بار آخرت نیست
در وصف تو یک عمر شعر تازه گفتم
یک مصرعش آویزه‌ی گوش کرت نیست
ده بار گفتم با فلانی نه... ولی باز...
با من بگو فکر پلیدی در سرت نیست؟
روزی رسد این نام، حتی این شماره،
این آدرس، در لا به‌لای دفترت نیست
هرچند می‌دانی که می‌دانم عزیزم
زیباتر از تو هیچ کس جز خواهرت نیست
اما تو را دیدم به همراه رقیبم
با من بگو، آری بگو که شوهرت نیست!

شب یلدا

حاج حسن شعبانی (بانی)

شب یلدا که رفتم سوی خانه
گرفتم پرتقال و هندوانه
خیار و سیب و شیرینی و آجیل
دوتا جعبه انار دانه دانه
گز و خربوزه و پشمک که دارم
ز هریک خاطراتی جاودانه
پس از صرف طعام و صرف چایی
تقاضا کردم از عمه سمانه
که از عهد کهن با ما بگوید
هم از رسم و رسوم آن زمانه
شب یلدا بود یا شام یغما
و یا هنگام اجرای ترانه
چو طبع شعر من گل کرد، ناگه
سخن از «جنیفر» آمد میانه
عیالم گفت خواهان منی تو
و یا خواهان آن مست چمانه
به او باشور و شوق و خنده گفتم
عزیزم، با اجازه، هر دووانه!
نمی‌دانی چه بلوایی به‌پا شد
از آن گفتار پاک و صادقانه
به خود گفتم که «بانی» این تو بودی
که دست همسرت دادی بهانه
خلاصه آنچنان آشوب گردید
که از ترسم برون رفتم ز خانه
ز پشت در زدم فریاد و گفتم:
عزیزم، هردووانه، هردووانه!

بالابلند

بوالفضول الشعراء

اگر ما را شب یلدا بلند است
ز یاد زلف آن بالابلند است
(چون این مطلع سرودم کیف کردم
که این مضمون بی‌همتا بلند است)
به ناگه داد وجدانم درآمد:
که داد من از این کارا(!) بلند است
تو خود خندان و از هجر دروغین
ز شعرت آه واویلا بلند است
چقدر آخر دروغ شاعرانه
صدای کوست ای رسوا! بلند است
نباف این قدر از بالا بلندت
صد و پنجاه سانت آیا بلند است؟
- دوازده شنبلیله بر کدویی
همان «گیسوی چون یلدا بلند» است؟ -
بیا این خط‌کش و آن زلف یارت
نه من گویم، تو خود گو...ها!... بلند است؟

□

مگر مبهوت شعر بوالفضولی
که دود از کله‌ات یارا، بلند است؟
هر آن آتش که از حسن تو برپاست
بدان از گور این بابا بلند است
همه محصول خالی‌بندی اوست
گر این آوازه در دنیا بلند است

□

الا ای طنزگوی همچو مانکن
که قد سروت از پهنا بلند است!
برو پند «نظامی» گوش میکن
اگر فکرت چو طبع ما بلند است
مپیچ ای «بوالفضول» اینقدر در شعر
زبان کذب در آن تا بلند است
از این «اکذب» سرایی‌هاست کاکنون
دماغ کل شاعرها بلند است!

فروش قسطی

مهدی استاد احمد

«نوزاد فروشی در مشهد رواج یافته است.»
جراید

اگرچه قحطی داماد داریم
چنانکه حسرت فرهاد داریم
به لطف کشور همسایه اما
فروش قسطی نوزاد داریم!

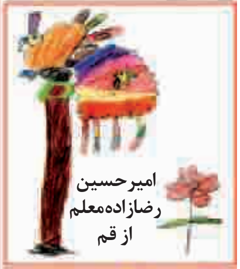
انتقال دانشجو

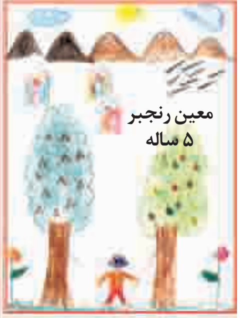
«عبدالله جاسبی گفت: برای انتقال دانشجو هزینه اضافی دریافت نمی‌شود.»
جراید

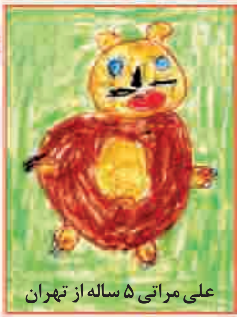
اگرچه خرج دانشجو گران است
و دائم در نبرد و امتحان است
ولی وقتی که مجرم را گرفتند
اصولاً انتقالش رایگان است!

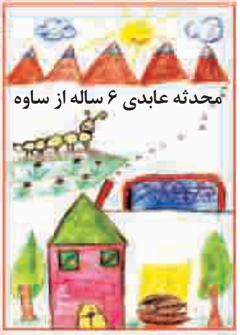
هیچ کس نیست که در زندگانی به مهربانی نیاز نداشته باشد. • گ. بایلی

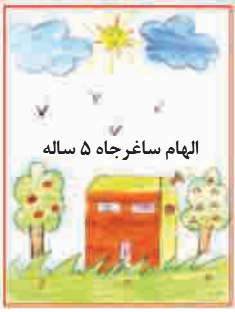
نقاشی های شما

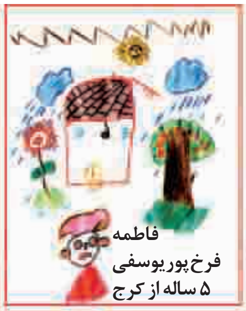

امیرحسین
رضازاده‌معلم
از قم

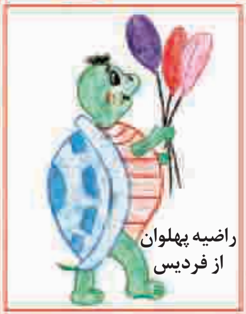

معین رنجبر
۵ ساله

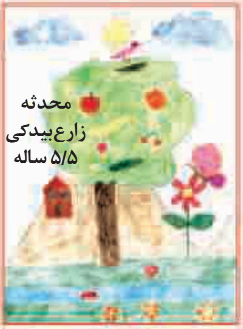

علی مراتی ۵ ساله از تهران

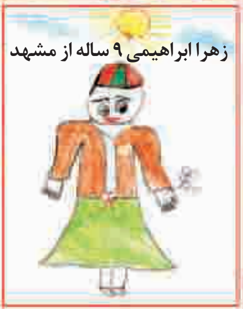

محدثه عابدی ۶ ساله از ساوه

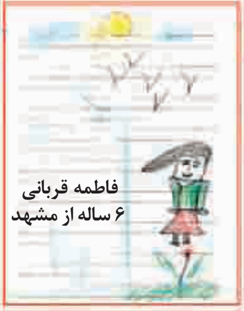

الهام ساغرجاه ۵ ساله

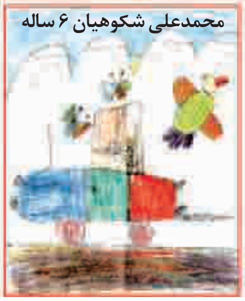

فاطمه
فرخ‌پوریوسفی
۵ ساله از کرج

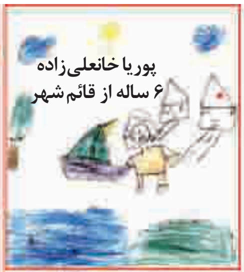

راضیه پهلوان
از فردیس

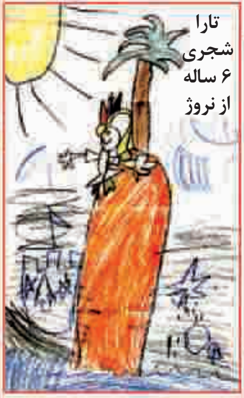

محدثه
زارع‌بیدکی
۵/۵ ساله

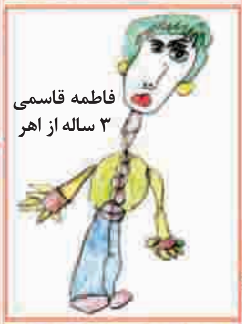

زهرا ابراهیمی ۹ ساله از مشهد

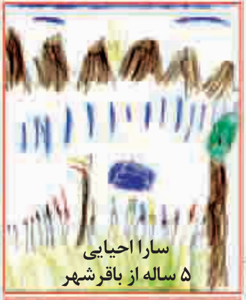

فاطمه قربانی
۶ ساله از مشهد

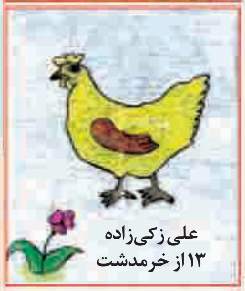

محمدعلی شکوهیان ۶ ساله

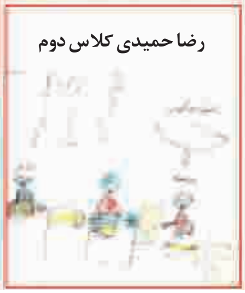

پوریا خانعلی‌زاده
۶ ساله از قائم‌شهر

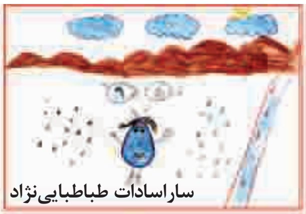

تارا
شجری
۶ ساله
از نروژ

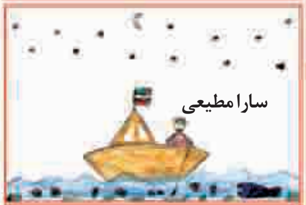

فاطمه قاسمی
۳ ساله از اهر

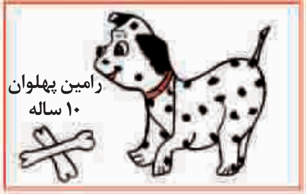

سارا احیایی
۵ ساله از باقرشهر

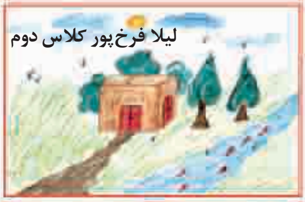

علی زکی‌زاده
۱۳ از خرمدشت

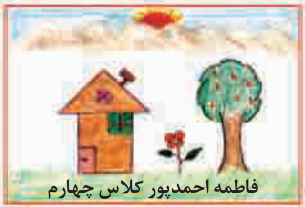

رضا حمیدی کلاس دوم

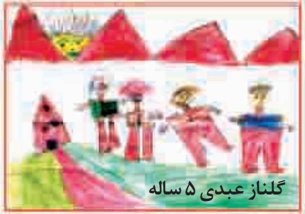

ساراسادات طباطبایی‌نژاد

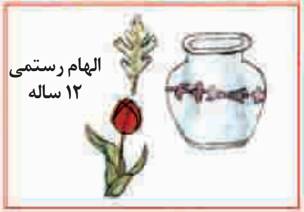

سارا مطیعی

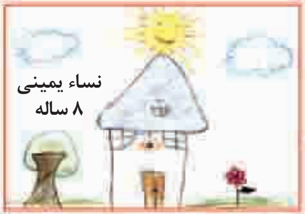

رامین پهلوان
۱۰ ساله

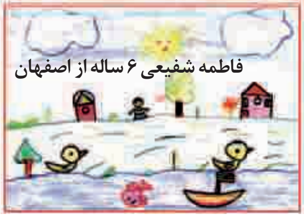

لیلا فرخ‌پور کلاس دوم

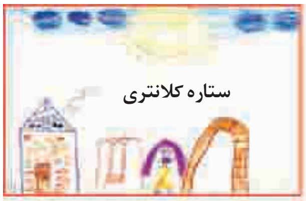

فاطمه احمدپور کلاس چهارم

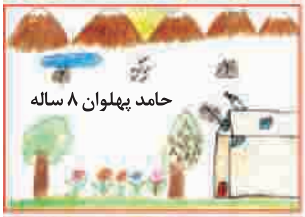

گلناز عبدی ۵ ساله

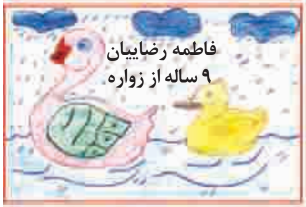

الهام رستمی
۱۲ ساله

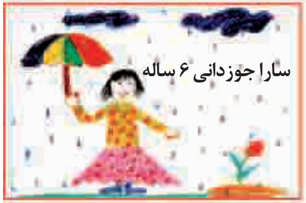

نساء یمینی
۸ ساله

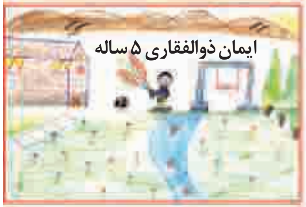

فاطمه شفیعی ۶ ساله از اصفهان

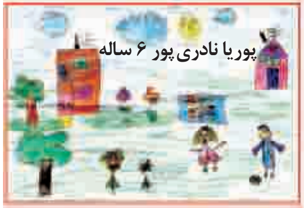

ستاره کلانتری

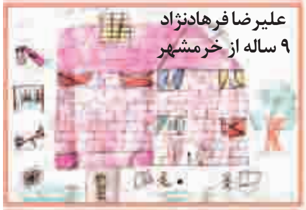

حامد پهلوان ۸ ساله

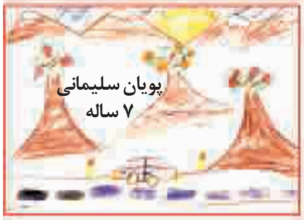

فاطمه رضاییان
۹ ساله از زواره

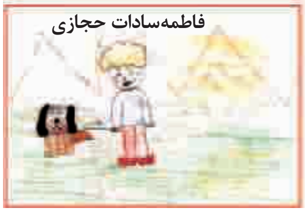

سارا جوزدانی ۶ ساله


ایمان ذوالفقاری ۵ ساله


پوریا نادری پور ۶ ساله


علیرضا فرهادنژاد
۹ ساله از خرمشهر


پویان سلیمانی
۷ ساله


فاطمه‌سادات حجازی

گل پسند

از سلامتی تا زیبایی
با محصولات گل پسند

کرم گل پسند
با اویسریت و ویتامین آ+ای
برای جوانی و شادابی پوست
Golpasand **CREAM**
Euicerit & Vitamin A+E
با ۵۰ سال تجربه و دانش فنی

گل پسند (بلنداکس) تهران – ایران تلفن: ۲۲۸۴۰۵۵۰ – ۲۲۸۴۰۵۰۱

جهانگرافیک ۱۰۳۴

Golpasand
BEAUTY CREAM
Euicerit + Vitamin A+E

savis
ساویز
همیشه تمیز ،
همیشه ساویز
کرم دست وصورت نارگیل
ساویز
savis
Hand & Face
Cream
نارگیل
Ingredients:
G.M.S, Glycerin, P.G, S.A, T.E.A,
Lanolin, Preservatives, Cetyl Alcohol,
Bees wax, Aqua, Petroleum Jelly,
Sweet Almond Oil.
پروانه ساخت ۱۷۲۱ - الف
صنایع بهداشتی وآرایشی ساویز